



土踏まずが弱いと 足トラブルが起こる

ここまで、土踏まずの崩れがいかにかに足トラブルを招いてしまうか、お話ししてきましたが、具体的にはどのようなトラブルが多いのでしょうか。

実際に、私たちのクリニックを受診した患者さんが抱える足トラブルを、多い順に並べてみると左記のとおりになります。

女性の1位は「外反母趾」で20%（10600人中）を占めています。実際、土踏まずが消えて扁平足になっている人は、ほぼ全員が外反母趾予備群です。

一方、男性を見ると、外反母趾は少なくて第5位で7%（3500人中）にとどまっています。理由については後述しますが、外反母趾を発症する人の割合は、女性のほうが圧倒的に高いのです。

いずれのトラブルも、姿勢や歩き方のクセ、合わない靴などが影響していますが、

根本的な原因は足の骨格構造のゆがみによって足アーチが崩れ、土踏まずがつぶれてしまっていることです。

足の疾病トップ6

【女性】

1位	外反母趾	20%
2位	タコ・ウオノメ	18%
3位	足底腱膜炎	11%
4位	巻き爪（陥入爪）	10%
5位	強剛母趾	9%
6位	モートン神経腫	4%

【男性】

1位	足底腱膜炎	22%
2位	タコ・ウオノメ	12%
3位	強剛母趾	10%
4位	巻き爪（陥入爪）	8%
5位	外反母趾	7%
6位	モートン神経腫	5%

※足のクリニック調べ（2013年4月～2016年9月末）
対象者数14,100名（女性10,600名、男性3,500名）
ただし、患者1名につき複数のトラブルあり