

子どもの健康と靴

最近足の痛みを訴える子どもが増えています。中でも扁(へん)平で足首が外へ反(そ)った足をよく診察します。

歩き始めのころの足は、土踏まずがなく扁平ですが、成長とともに徐々に形成されていきます。形成には、十分な運動や遊びと、それを補助する靴が大切だと考えられます。

では、どのような靴が良いのでしょうか。まず、靴底は柔らかく滑りにくく、足の甲を十分に覆い、そして靴ひもなどで調整できること。土踏まずを助けるため、中敷きが土踏まずに対して盛り上がっているものなどです。また、大きすぎず小さすぎないサイズも指の成長に重要です。上履きのバレエシューズがふさわしくないことに加え、サンダルやつまかけも足首が安定せず、正しい歩き方ができません。

また、いろいろなスポーツをするのは良いことですが、過剰に行ってはいけません。成長途中の骨や靭(じん)帯は弱いものです。運動の直後のストレッチや毎日の体操など、日ごろの手入れがとても大切であることもご理解ください。

痛みがでたらまず安静に。長引けば専門医の受診をお勧めします。成長障害を起こしては将来に悔いを残します。

保護者の方は、登校する子どもの後ろ姿に注意してあげてください。

西澤 徹

平成 22 年 12 月