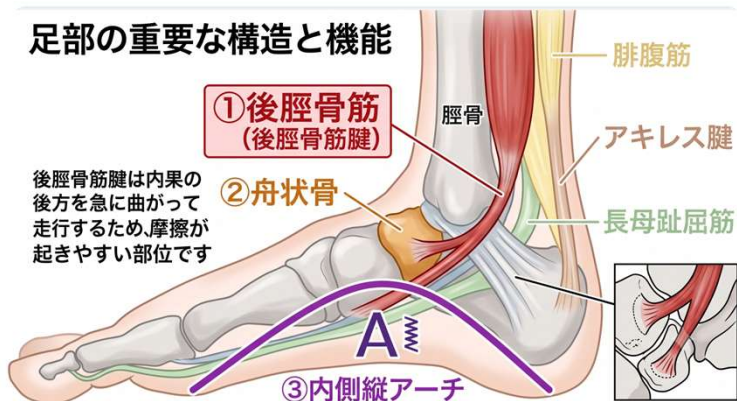


大人特有の扁平足を引き起こす「後脛骨筋腱機能不全」の解剖学

土踏まずを支える「主役の筋肉」に起きる障害

後脛骨筋と足部構造イラスト 内側（土踏まず側）の解剖

足部の重要な構造と機能



① 後脛骨筋（こうけいこつきん）

すねの深層から発し、内くるぶしの後ろを通して足底へつながる筋。

② 舟状骨（しゅうじょうこつ）

後脛骨筋腱が停止（付着）し、アーチの「頂上」を形成する骨。

③ 内側縦アーチ（土踏まず）

体重の分散と衝撃吸収を担う、足裏の立体的なドーム構造。

④ 腱の通過ルート（滑車構造）

内くるぶしを屈曲軸とし、強い引っ張り力（張力）が加わる部位。

1

後脛骨筋は「アーチを引き上げる吊り橋のロープ」

解剖学的役割

後脛骨筋は、足底の骨群（舟状骨や楔状骨など）を下から強力に引っ張り上げ、**内側縦アーチ（土踏まず）**の高さを保つ最大の動的支持組織です。歩行時には足を内返し（内転・内がえし）させ、蹴り出しの力を生み出します。

2

なぜ大人の発症が多いのか？「腱の変性とメカニカルストレス」

成人特有の原因

内くるぶしの直下は腱が急カーブする構造のため、歩くたびに強い摩擦と張力（遠心性負荷）がかかります。加齢に伴う血流低下・腱の変性（脆化）に、肥満やオーバーユースが重なることで、大人の腱は「すり減り・微細損傷」を起こします。

3

運動機能の破綻：腱が伸びるとアーチが崩落する

運動機能不全

腱が伸びたり断裂して機能不全（PTTD）になると、アーチを持ち上げる力が消失します。結果として**土踏まずがつぶれ（成人期扁平足）**、かかとが外側に傾く（外反足）という足部全体の骨格崩壊へと進行します。

まとめ：PTTDは単なる足の筋力低下ではなく、「土踏まずを吊るす腱の変性・機能不全による構造崩壊」です。

メカニズム理解：加齢・負荷 → 腱の摩耗 → アーチ低下 → 成人期扁平足