

第1章 O脚になる人が増えている

O脚で悩まれている人は、体にも不調が表れます。

足裏のバランスが崩れると、O脚と同時に体がゆがみ(ずれ)が起こります。

そのため、ひざや腰、首の痛みが起こり、ひどくなると首の異常から自律神経失調状態となり、頭痛やめまい、胃腸障害、便秘、下痢、冷え性、だるさ、疲労感に悩まされることになるのです。

また、足裏の不安定を補おうとして、脚の外側に余分な筋肉がついてしまい、下半身太りにもつながります。

ですから、O脚の人は、容姿だけの問題ではなく、体調まで悪影響を受けてしまうということも、十分理解していただきたいのです。

また最近では、足裏の不安定によって、うつぶす症状もひき起こします。

わたしは「足頸性うつ」と呼んで、通常のうつ病とは区別していますが、近年非常に増加しているのです。

一般的にいわれるうつ病は、心の問題や仕事の

ストレスが原因とされていますが、その割合は全体からみるとせいぜい一割程度です。

残りの九割は、足と首の異常が原因となる足頸性うつなのです。

足裏の異常による土台の不安定を首が補うことで異常が起こり、自律神経を誤作動させた結果だったのです。

つまり、自律神経の失調症状の中のひとつが、足頸性うつ状態となっているのです。

このように、O脚で悩まれている人は、次々に体の不調に悩まされることになるので、その前に、自分の状態をチェックして、進行しないようにしたいものです。

そのために、O脚のチェックリストをあげておきますので、自分でよく確認してみてください。