

小児科だより vol.55

～ O脚とX脚 ～

2021.4.1 発行

こんにちは。暖かい日が徐々に増え、この便りが皆様のお手元に届くころには桜の季節が到来し、新入園や新入学といったシーズンに入っているのではないのでしょうか。無事にその日を迎えることが出来るように、まずは、手洗いやうがいといった、基本的な感染症対策を徹底しましょう。

さて今月の小児科だよりは、小児科外来でもたびたび相談される、『O脚とX脚』について、お話ししたいと思います。



膝を正面にして立たせたとき、O脚とは大腿（ふともも）長軸と下腿の長軸が外側に凸となる形であり、X脚とは、逆に内側に凸および反張膝となる形です。成長に伴って子どもの下肢の湾曲は変化していきます。乳児の頃は、どのお子さんもO脚で、平均的な推移としては、2歳頃までに一時的にストレートになり、その後はX脚に向かいます。3～4歳頃がX脚のピークで、その後はX脚の程度が軽くなり大人の状態に近づきます。この変化は成長段階ゆえに、個人によってばらつきの幅が大きいとされます。そのため、ある時点でみると、平均からずれた程度の湾曲になることがあります。その場合も、その時点では生理的なO脚・X脚であることがほとんどですが、病的な変形に変化しないか、経過を見る必要があります。

『歩き始めの時期が早かったのですが、これが悪かったのでしょうか?』と聞かれることがありますが、これまでの報告ではO脚の子とそうでない子の間で、歩き始めの時期に差は認めていません。立ち上がってしまうのを無理に止めることは出来ませんので、自然に任せるようにしましょう。

2～3歳くらいの子どもはよく転びます。転んで立ち上がることでバランスをとることを覚えていきます。遊びによって下肢の筋肉がしっかり発達してくると、転ぶことが減ってきます。O脚の子は歩くときに左右に揺れて転びやすいように見えますが、O脚の改善とともに3歳を過ぎるころには転ぶことが少なくなります。

痛みを伴うことはありませんので、痛みをよく訴える場合は、別の病気を考えないといけません。特別な疾患による変形でないことが確認できれば、基本方針は定期的な経過観察となります。心配な方は、小児科または整形外科にご相談ください。