

足底腱膜炎 朝、かかとの内側が痛む

朝、起きがけにかかとの内

呼ばれる。

側の辺りが痛んで歩きにくい

「四十、五十歳代の男性に

多く、五人に一人は一生に一

つたりして日常生活に支障を

という症状は、足底腱膜(け

んまく)炎のことがある。

度は経験するといわれます。

「三週間ほどたっても痛みが

引かないような場合は、整形

外科で診てもらうように」

京都)整形外科の井口傑講師

と、慶應義塾大学医学部(東

京)加齢に伴って足底腱膜の柔軟

性が失われ、組織が弱くなる

ために起こりやすいのです。

若い世代では、ジョギングな

どによる足の使い過ぎや、外

傷によつて起ることがあり

ます」と井口講師。足底腱膜

炎は多くの場合、かかとの骨

に痛むようなケースでは、ヒ

ークを支えている足底腱膜に

炎症が起こる病気。レントゲ

ン写真を撮ると、かかとの骨

痛みのが特徴的で、日中はあ

の前の部分にとげ状の骨が見

られることが多いので、踵骨

（しょこうつきよく）とも

ときは、まず三週間ほど様子

はアドバイスする。

▽日中は痛まない

足底腱膜炎は、足の裏のア

イチを支えている足底腱膜に

炎症が起こる病気。レントゲ

ン写真を撮ると、かかとの骨

痛みのが特徴的で、日中はあ

まり痛みを感じない。

「こうした症状を自覚した

ときは、まず三週間ほど様子

足裏伸ばす運動が有効

を見るといいでしよう。その

射は数週間置きに数回にとどめます」

こうした治療とともに、日

常生活では足底腱膜を伸ばす

ストレッチを行うと効果的だ。

「ストレッチは、足指を曲

位、年齢で見当は付くが、念

のためレントゲンを撮る。

診断では、痛みの性質と部

位、年齢で見当は付くが、念

のためレントゲンを撮る。

「ストレッチは、足首を反らして足の裏を

五十秒、十分に伸ばすよう

にい、少なくとも一日各三十

回、できれば百回行うと理想

的です」

ストレッチをした方が治り

が早いという米国での報告も

あるので、日常、習慣化する

とよい。

◆ ◆ ◆

「さらに痛みがひどい場合

は、局所にステロイド剤と麻

酔剤を注射しますが、この注

（代表）。

慶應義塾大学医学部の所在
地は、〒160-18582
東京都新宿区信濃町三五。
03(3353)1211 ☎