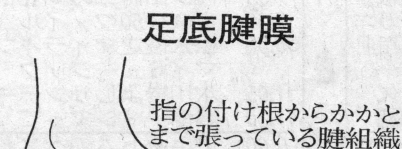


足底腱膜炎

朝、かかとの内側が痛む

足裏伸ばすストレッチを



足底腱膜のストレッチ

足指を曲げ、足首を反らし、足裏が伸びるようにする。ひざは曲げても曲げなくてもよい



学部（東京都）整形外科の井口傑講師はアドバイスする。

足底腱膜炎は、足の裏のアーチを支えている足底腱膜に炎症が起る病気。レントゲン写真を撮ると、かかとの骨の前の部分にとけ状の骨が見られることが多いので、踵骨棘（しよ）

加齢に伴って足底腱膜の柔軟性失われる

「四十、五十歳の男ほど様子を見るといういで性に多く、五人に一人は一生に一度は経験すると続いたり、強くなったりいわれます。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、外傷によって起こることがあります」と井口講師。

足底腱膜炎は多くの場らける湿布が基本。日常合、かかとの歩行時に痛むようなケ骨の内側の前イスでは、ヒールカップ方が痛む。そういうクッション材を靴の中に入れて、痛みを和らげる。

湿布が治療の基本

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。

足裏を五十分、十分に伸ばすようにしてください。左右交互に行い、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。（メデイカルトリビューン時事）

◆ 慶応義塾大学医学部の所在地は、〒160-8582 東京都新宿区信濃町三五。電話03（3553）1211（代表）。

日中は痛まない

朝、起きがけにかかとの内側の辺りが痛んで歩きにくいという症状は、

足底腱膜（けんまく）炎 ほとたつても痛みが引か 外科で診てもらおうよう うつきよ）とも呼ばることがある。「三週間 ないような場合は、整形に」と、慶応義塾大学医 れる。

40、50歳代の男性に多い

「こうした症状を自覚したときは、まず三週間

を曲げ、足首を反らして

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。

