

# 家庭で役立つ 医学

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)炎のことがあふ。「三週間ほどたつても痛みが引かないような場合は、整形外科で診てもらおうように」と、慶応義塾大学医学部(東京都)整形外科の井口傑講師はアドバイスする。

▽日中は痛まない

## 足底腱膜炎

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(しょうこつきよく)とも呼ばれる。「四十、五十歳代の男性に多く、五人に一人は一生に一度は経験するといわれます。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合、かかとの骨の内側の前方が痛む。それも朝、起き

て歩き始めたときに痛むのが特徴的で、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を見るといいでしょう。診断では、痛みの性質と部位、年齢で見当は付くが、その後痛みが続いた場合、強くなったたりして日常生活に支障を来す場合は、整形外科を受診するとい

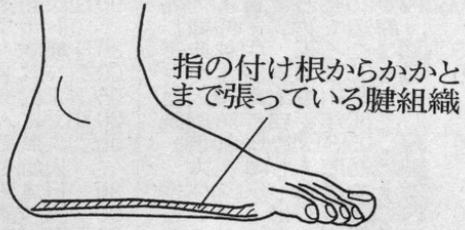
治療は通常、痛みを和らげる。」「さらに痛みがひどい場合は、局所にステロイド剤と麻酔剤を注射しますが、この注射は数週間置きに数回にとどめます」

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、足指を曲げ、足首を反らして足の裏を五〜十秒、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。(メディアカルトリビューン=時事)

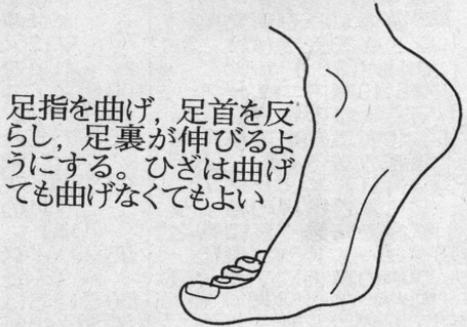
## 朝、かかとの内側が痛む

### 足底腱膜



指の付け根からかかとまで張っている腱組織

### 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

## 足裏伸ばす ストレッチが有効

ける湿布が基本。日常の歩行時に痛むようなケースでは、ヒールカップというク

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、足指を曲げ、足首を反らして足の裏を五〜十秒、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。(メディアカルトリビューン=時事)

◇

慶応義塾大学医学部の所在地は、〒160-858

2 東京都新宿区信濃町三五。電話03(33353)

五。電話03(33353)

ける。」「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。