

足底腱膜炎

どうしました

34歳男性。2年前から右足の土踏まずに痛みが走ります。普段は痛くないのですが、朝起きて右足を踏み出すと、かかと寄りの所が

ずきんとします。整形外科で足底腱膜（そくていけんまく）炎と言われました。どのような治療法がありますか。（東京・T）

Q 痛みは朝だけ、というのが不思議ですね。

A 寢ている間は緩んでいるので断製した部分が修復されます。ですが、朝起きて立ち上がるときに負担がかかるので痛む、というわけです。断製したりくついたりしているうちに、腱の部分に踵骨棘（しゆこせき）というとげのようなものができます。どのような治療法があります。

Q 聞き慣れない病名ですね。でも多いんですよ。40～50代の男性に目立ち、3～5人に1人とも言われます。走ったり跳んだりするようなスポーツをする人にもよくみられます。

A 足の指の付け根から、かかとの骨にかけては弓状（アーチ）になります。ここを弦のように結ぶのが足底筋です。土踏まずを支えて立つたり歩いたりしている時はいつも緊張しています。

Q 痛みは朝だけ、というのが不思議ですね。

A 寝ている間は緩んでいるので断製した部分が修復されます。ですが、朝起きて立ち上がるときに負担がかかるので痛む、というわけです。断製したりくついたりしているうちに、腱の部分に踵骨棘（しゆこせき）というとげのようなものができます。どのような治療法があります。

A 痛みが我慢できない時はどうすればいいのですか。

A 張り繻や軟膏で痛みを抑えます。それでも効果がない時は鎮痛消炎剤を飲んだり、痛む部分に炎症を抑えるステロイドを2、3度、注射したりします。めったにしないのですが、内視鏡を使って腱を切り離す手術をする方法もあります。

Q 自分で工夫できることはありますか。

A 米国で、ストレッチ体操が有効だと報告されています。立つた状態で、かかとを上げて足先にゆっくり体重をかけていきます。また、痛む部分をクッションで保護する足底板を靴底に敷くのもよいでしょう。

答える人



井口 いのくち 慶應大学病院講師
傑さん すぐる
(整形外科)