

# Qからだの質問箱



朝起きたときに右足のかかとにひどい痛みを感じ、整形外科で「足底腱膜炎」と診断を受けました。最近、左足も痛みます。

(埼玉・59歳主婦)

## 朝、かかところが痛む

が、足底腱膜です。

元氣な人が毎日一万歩歩いたとすると、一年で三百六十五万歩、六十年で二億歩以上も歩く計算になります。丈夫な足底腱膜も、四十歳代以降になると、古い

ゴム管のようにひびが入り、炎症を起こしてきます。これが痛みの原因です。

足底腱膜炎の特徴は、朝起きての数歩がとても痛く、歯を磨いているうちに軽くなってしまうことです。

長い間座り、急に歩き出す時にも痛みます。かかとの骨の前内側を押す

いのち すまいる  
井口 傑

慶応大

(東京・信濃町)

整形外科講師

足の裏には「足底腱膜」と呼ばれる、膜のように薄く幅広い腱が、かかとの骨から足指の付け根まで張っています。足の甲の骨は、弓状(アーチ)になって体重を支えています。人間が歩くときには、つま先に全体重をかけます。この時、アーチを弓の弦のようにピンと張って支えているの



## ストレッチ続け自然治癒待つ

と、とても痛いところがあります。エックス線で、とげ状になったかかとの骨が写ることがあります。

痛みが強くても、朝起きた時の痛みに限られていれば、心配ありません。傷ついた腱膜が、寝ている間に少し治り、翌朝、体重をかけた途端に切れて痛むのです。腱が切れきってしまえば、痛まなくなります。それでも、歩けなくなるなどの後遺症が残ることはありません。

このため、ほぼ九割の人が三か月〜三年以内に自然治癒します。四十歳以前の人、かかとの骨より前の部分に痛む人、朝より夕方に痛む人、歩くほど痛みの強くなる人は、別の病気の可能性があります。足底腱膜炎は、足のストレッチをしながら、自然治癒を待つのが一番です。