

診察室

起床時に襲われる踵の痛み



朝、ベッドから下りる時、踵かかとに激痛が走るSさん(50歳)。しばらくすると痛みは消えるが、毎朝のことで気になっている。受診した方がいいのだろうか。

慶応義塾大学医学部(東京都新宿区)
整形外科講師
井口 傑

朝 起きて足に体重をかけると、踵の内側辺りが、飛び上がるほど痛む。そんな症状がある時には、「踵骨棘しょうこつきょく」が考えられる。

踵部の組織が断裂して痛む

踵骨棘と呼ばれるのは、痛む部位をX線写真で見ると、踵の骨の前の部分に、棘状とげの骨が認められることが多いからだ。かつてはこれが痛みの原因と考えられていたが、実際は足の裏にある組織の炎症によるものである。

足の土踏まずは、縦のアーチと横のアーチによって作られており、それらが体重を支え、歩行時の衝撃を和らげている。足の指の付け根から踵にかけて張っている足底腱膜そくていけんまく、足の指を曲げる際に使われる短趾屈筋腱たんしきくつきんけんの2つの組織は、縦のアーチを支える重要な役割を果たしているが、この組織が炎症を起こすと、踵に痛みを引き起こす。踵骨の棘の有無は痛みには関係なく、X線写真でも棘が見られないこともある。そのため、踵骨棘は「足底腱膜炎」とも呼ばれている。

組織が炎症を起こす主な原因は加齢である。年を重ねると組織も老化し、

まるで古くなったゴム管のように柔軟性が失われる。その状態で立ったり歩いたりして組織が引っ張られると、プチプチとひびが入り、断裂するために痛むのである。

40～50代で発症することが多く、女性よりも男性に多く見られる。それは、外出して歩く機会が多い、歩行に使う力が強い、関節組織が硬いといった要因によるためだ。

痛みは自然に消えていく

踵骨棘の痛みは、朝起きて歩き始めた時に起こり、持続しないのが特徴である。夜寝ている間は組織が緩み、ひびの入った部分が修復される。だが翌

朝起きて歩き出すと、再び組織に負担がかかり、ひびが入って痛みを覚える。これを何度も繰り返し、やがて組織が完全に断裂すると、痛みも自然に治まる。そのため、積極的な治療は必要としないのが普通だ。私の診療では「短くて3カ月、長くて3年」と言いながら、痛みの経過を見るのが大半だ。

それでも痛みが強い時には、温熱療法や鎮痛消炎剤の湿布・軟膏・内服といった対症療法を行う。歩行時にも痛む場合は、局所への負担を軽減するために、靴底に敷く足底板などを作製することもある。また、踵を上げて指先にゆっくりと体重をかけ、足の裏を伸ばすストレッチを行い、組織の断裂を促進する方法もある。ただし、これらを行ったとしても、痛みが治まるまでの期間はあまり変わらないようだ。

踵部の疼痛のほとんどは、この踵骨棘を疑って問題はない。しかし、朝歩き始めた時だけでなく、痛みがずっと続く場合や、歩き始めには痛みがないのに歩き続けると痛みが強くなる場合は要注意だ。その際は整形外科を受診した方がよいだろう。

(談話まとめ：中西 奈美＝日経メディカル)

