

毎朝起きて立ち上がったときに、かかと近くの足の裏に激痛——。こんな症状なら、足底腱膜炎の疑いがある。中高年層やスポーツ愛好家に多い。痛みを和らげるストレッチがある。症状が続くような場合、整形外科医などの診察を受けた方がよい。

五十代の主婦Aさんは毎朝起きるのがつらい。一歩踏み出ると、かかと近くの足の裏側に強い痛みが走る。「我慢して歩くと短時間でおさまる」というように、五十分経過すると痛みはなくなる。

Aさんのように「痛む部位と起床後の第一歩の激痛」という特徴があれば、足底腱膜炎にほぼ間違いない」と聖マリアンナ医科大学非常勤講師で仁木整形外科・外科(東京・板橋)の仁木久照副院長は指摘する。

足底腱膜は足裏のつま先からかかとにかけて膜のようにならかに張っている腱組織。二足歩行する人間は、自分の体重を支える足に大きな負担がかかる。その負担を和らげる機能を持っているのが土踏まずのアーチのようないい。

ただ足底腱膜も長年使っている構造で、クッションのような役目を果たしている。足底腱膜はこの構造を生み出すのに大切な働きをしている。

ただ足底腱膜も長年使っている構造で、クッションのように張っている腱組織。二足歩行する人間は、自分の体重を支える足に大きな負担がかかる。その負担を和らげる機能を持っているのが土踏まずのアーチのようないい。



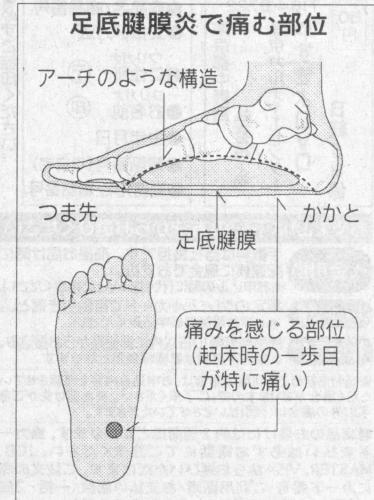
靴用のヒールカップを使えば、歩くときの痛みを軽減

院長提供

毎朝かかと近くの激痛緩和

「中敷き」も有効

足底腱膜炎には ストレッチ



患部をレントゲン写真で見ると、かかとの骨辺りに長さ数ミリメートルのとげのような骨ができるケースが多い。かつてはこれが痛みの原因と考えられていたが、とげと痛みは直接関係はないことが分かっている。

老化現象の一種と考えられるため、患者は四十~六十代に多い。ジョギングや跳びはねることの多いスポーツ競技の愛好家が、腱膜の使い過ぎによって発症するケースも少なくない。

仁木副院長自身も「自宅周辺の道路を毎日走り込んでいたら四十歳そこそこで発症してしまった」と振り返る。井口教授によると、患者は男性の方が多いが、女性でも起こる。肥満や扁平(へんぺい)足の人が特にかかりやすいということはないという。

治療は「よほどのことがなければ何もしなくとも早ければ三ヶ月、長くても三年で痛みはなくなる」(井口教授)。断裂と修復を繰り返しながら最終的に切るべき場所が完全に断裂し、修復された腱膜が再び切られるためだ。

果的な治療法は今のところない。しかし、痛みを少しでも和らげたい場合には患部に湿布を張ったり、消炎鎮痛剤を服用したりする。患部にステロイド剤を注射し痛みを減らす方法もあるが、打つ回数が多いと骨がもろくなることもあるので注意

「二カ月で八割の患者で痛みが軽くなる」(仁木副院長)。立ってかかとをあげるようなストレッチなども有効だ。足底腱膜炎は起床後が必要だ。骨を削ったり腱膜を部分切除する手術はほとんどやらないという。

痛みを和らげるために、普段履く靴を替えたり、中敷きのような器具を使うのも有効だ。例えば土踏まず用の「アーチサポート」やかかと用の「ヒールカップ」などがあり、弾力があつて歩く際の痛みを緩和できる。専門家は「」をそろえる。

体のシグナル 増殖糖尿病網膜症

元商社マンのTさん(70)

は定年退職後、健康維持を兼ねてゴルフを楽しみにしていた。ところが最近、ボールがよく見えなくなり、近くの眼科を受診した。診察の結果、糖尿病による網膜症と分かった。以前からTさんは糖尿病と指摘されていたが、在職中は会食が多く、血糖値のコントロールが不十分だった。退職後は家族の協力を得て、カロリーを制限した食事を取ることにより、血糖値は良くなっていた。

なぜ糖尿病網膜症が悪化したのか分からず、大学病院の眼科を受診した。精密検査の結果、網膜に白斑と新生血管が見られ、増殖糖尿病網膜症と診断された。糖

進行すれば失明の恐れも