

整形外科



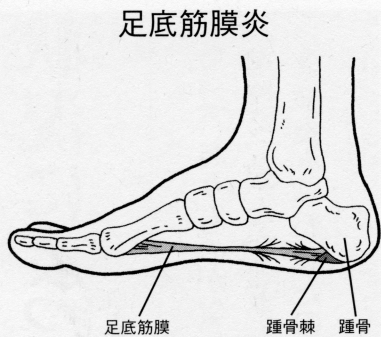
慶應義塾大学総合医科学研究センター
整形外科教授
井口 傑

いのち すぐる 1970年、慶應義塾大学医学部卒業後、スウェーデン王立カロリンスカ研究所日端基金派遣研究員、東京専売病院整形外科部長兼リハビリセンター長、慶應義塾大学整形外科講師を経て現職。

足底筋膜炎

朝起きてからの数分が特に痛い足底の加齢痛
長くても3年程で自然に治る

朝、足の裏が痛くて病院に行ったら足底筋膜炎と診断され、治療は必要ないと言われましたが、大丈夫でしょうか？(47歳・男性)



効果的なストレッチ



足底筋膜炎は、足底腱膜炎、踵骨棘ともいい、加齢で足底筋膜が硬く柔軟性をなくすことで起こる病氣です。40〜50歳の男性に多く、症状は歩行による足の裏の疼痛です。特に起床時の第一歩が痛く、たいていの場合、痛みは数分で消失します。足底筋膜、足底腱膜は、足裏の縦方向に張られた弓矢の弦のようなもので、体重がかかると押し広げられた裏を、元のアーチ型に戻す役割があ

ります。しかし、これが古いゴムのように柔軟性を失うと、ぐっと押し広げられたときに、裂け目ができたり切れたりします。それが痛みの原因。切れた弦は、最初のころは夜寝ると5〜6時間で、傷口にかさぶたができる程度に修復されます。しかし、朝、起きて体重をかけると、再び切れてしまいます。毎朝、疼痛が起これるのは、そのためです。踵骨に踵骨棘と呼ばれる棘ができ

ることがあり、かつては、それが痛みの原因といわれましたが、これは足底筋膜の変性の結果できたもので、レントゲンで踵骨棘があるから痛みが出るかと心配する必要はありません。足底筋膜炎は、断裂と癒合を繰り返すうちに、やがて断裂しても癒合しなくなり、疼痛も自然になくなります。3か月から長くても3年で自然に治癒するので、痛みが朝の数分だけで、日常生活に支障をきたさない場合には、積極的に治療する必要はありません。アメリカの調査で、薬剤や注射などの治療を行った場合と、日常のストレッチだけで治療をした場合とで、治癒までの期間に差がなかったとの報告もあります。痛みを緩和するための治療も、朝の第一歩の痛みを止めるには、前夜に大量の鎮痛剤を投与する必要がありますが、その副作用を考えると薦められません。むしろ、切れかかった筋膜を完全に切ってしまうストレッチ運動を、私は推奨しています。なお、足底筋膜が切れてしまっても、歩行になら支障はありません。足底筋膜炎は、100人中99人が自然に治癒しますが、若い世代で起こるスポーツ障害や、土踏まずの中央部の腫瘍や痛みはまったく別もので、これは整形外科で治療します。