



**足の激痛に悩んでいます。  
かかとの骨にとげができるいる  
と言われましたが、治りますか。**

「踵骨棘」といい、外反母趾に次いで多い足の病気。特に40～50代の男性に多い。起床後や長時間座った後、最初の数歩が激痛で、10分ほどで治まるのが特徴です」と日本靴医学会理事長の井口傑・慶應大教授（整形外科）は説明する。

かかとと指の付け根を結ぶ足裏の筋肉が、かかとの付着部で炎症を起こすのが原因。この筋肉は着地すると緩み、かかと

を上げると張る。でこぼこの場所でも転ばずに立て、けり出し時に動物の前足の役目を足先が果たすよう、人類が二足歩行

を加わるとまた切れる。「また痛むのか」と精神的につらくなる人もいるが、3ヵ月から3年後に切れてしまうことなどで痛みは治まる。

老化した筋肉は、力が加わるとひび割れるが、睡眠中に自然治癒力でくつき、朝になつて力が加わるとまた切れる。「また痛むのか」と精神的につらくなる人もいるが、3ヵ月から3年後に切れてしまふことで痛みは治まる。

骨にできるとげ状の突起は痛みの原因ではなく、切れた筋肉を補修するためでできたものといふ。なお、やや若い世代で土踏まずのあたりが痛む場合や中年女性などでかかるの真ん中が痛む場合は、痛みが短時間ではひかない。違う病気を考えるべきだという。

## 自然に治るが体操も効果的

で発達させた巧妙な装置だ。だが、井口教授は「本来は指を曲げ、枝をつかむための筋肉だが、人類は逆に足先をそらす

米国の調査では、手術や抗炎症薬の注射など日々の治療法を試みた人々の治療法を試みた人、何もしなかった人で治る期間は同じだったと