

からだの質問箱



骨に「トゲ」かかとに鈍痛



右足のかかとが痛みます。エックス線検査で、かかとの骨に1枚のトゲのようなものが写っていました。強い痛みは徐々になくなりました。鈍痛はあります。様子を見ていて良いでしょうか。(66歳女性)

井口 傑

元慶應大医学部教授

(整形外科)

かかとの痛みで最も多いのは、踵骨棘です。朝起きるからの一歩が、ズキンとするほど痛いのに、洗面をして帰つてくるころには、治まっているのが特徴です。長時間座つた後、歩き始める時にも痛みを感じますが、すぐ治まります。かかとの前側の内側を押す

整形外科を受診してエックス線写真を撮ると、踵の骨の下に棘のような骨(骨棘)が写り、これが原因であるとして「踵骨棘」と診断されます。足底腱膜炎と診断されることもありますが、同じものです。

男性では40・50歳代、女性は少し遅く50・60歳代に多く、早ければ3か月、遅くても3年以内に大半の人々が自然によくなります。最近の研究では、痛みは骨棘のためではなく、足底

くらし 健康

踵骨棘なら自然治癒待つ

腱膜という足の裏に張つて付着する部分で少しずつ断裂を繰り返すためだと言われています。痛みも骨棘も断裂の結果なので、骨棘がなくても痛むことがありますし、骨棘がなくならぬくとも痛みは退きます。痛みが徐々になくなる状態であれば、そのまま様子を見て心配ありません。断裂と修復を繰り返し、足底腱膜が伸びきってしまうと、もう断裂しなくなると考えられています。伸びきつても歩行や運動に支障はありません。特に有効な治療法もなく、経過観察していく問題はないでしょう。ただし、歩けば歩くほど痛みが強くなる場合には、別の原因も考えられますので、再度、整形外科で診察してもらつてください。

「からだの質問箱」へのご質問は、住所、名前(紙上は匿名)、年齢、電話番号を明記の上、〒100・8055 読売新聞東京本社医療情報部へ。ファクスは03・3217・1960、電子メールはiryou@yomiuri.com なお、回答は紙上に限り、個別にはいたしません。