

大人フェミニン服 / 50代の美白 / 桜のお菓子

クワッサン

Premium

輝く自由な50代へ

プレミア

着てみたい！ 大人の春の流行服

ちよつと大胆？と思ったら
新しい自分に出会うチャンスです

松任谷由実さんが
春の
大人フェミニン

2011
No.42

定価 6

豪華対談
岡田准一さん×堤 真
浅野温子さん×中沢

桜餅からロールケーキまで

桜のお菓子は、 これがおいしい

最新化粧品と抗酸化生活で外から中から
50代でも美白をあきらめ
春になったら

ロワールワインが飲みたくて…
春なのに心が浮き立たない…それは
「脳の疲れ」かもしれません

春だから知りたい
長続きするウォーキングのコツ

(かかとが痛い!)

50歳になったら始めたいカラダのこと

かかとの痛みは、運動のしすぎと 思っていますか？

朝

起きて歩きだしたときに
かかとうがじんわり痛い。

あるいは激痛が走る。こんな症
状が出て数週間続いたら、これ
は足底腱膜炎の可能性が高い。
「足底腱膜とは足裏の指のつけ
根からかかとまで走る膜のよう
な組織で、歩くのに必要な足
のアーチを支える部分。この腱膜
の骨との接合部に小さな裂傷が
起きることが痛みの原因です。

痛む部位はかかとの少し前部分
朝痛む理由は、寝ている間に修
復機能が働き、一度はふさがつ
た断裂に、起きて歩きだすと再
び微小断裂が入るからです。休
息後でいえば昼間に新幹線や飛
行機に乗った後や昼寝の後の歩
行時も痛みます」と話すのは、
慶應義塾大学医学部で整形外科
医として足のトラブルの治療を
長く行い、現在、足と靴の医療
センターなどで治療を続ける井
口傑先生だ。

この病気の原因は何か？ 運



動を始めた後や歩きすぎで痛む
ようになったとの話もあるが。

「純然たる足の老化です。発症
は40代から始まります。加齢で
足底腱膜の柔軟性が失われ、組
織が弱くなったため起こりやす
くなるのです。もし運動した後
に痛むようになったとしたら、
それはその前から炎症が始まっ
ていたけれど、最後の一押しに
なっただけのことです」

炎症が起これると、かかとの骨
の前部分に棘状の骨がレントゲ
ンで確認できることが多いので、
足底腱膜炎は踵骨棘とも呼ばれ
る。棘は骨が炎症を修復しよう
とした結果であり、棘のあるな
しは痛みとは関係ない。

「この病気は、正直言って特效
薬はありません。鎮痛剤を出す
病院もありますが、足底腱膜炎
の痛みは主に朝の数分なのであ
まり意味がない。日々小さな断
裂を繰り返しては修復し、やが
て断裂部分が切れたままになり、

足底腱膜とは、ここだ!



5本の指のつけ根からかかとま
で足の裏に膜のように張ってい
る、アーチを支える重要な腱。

足底腱膜炎の防止および改善に 有効なストレッチ



立っても座っていても可。足指
をくっつと背屈させて、足首をそ
らせて足裏を伸ばすのが肝。

結果、腱が少し伸びることが治
癒となる。その期間は3か月か
ら3年の間。ですからかかとの
痛みが足底腱膜炎なら放ってお
いても大丈夫ですが、本当にそ
の病気を確定するために痛み
が3週間続いたら、一度整形外
科の受診をおすすめします」

かかとの痛みのある病気は多
く、めったにないが骨髄腫によ
る骨折の痛みなど早期発見の必
要なものもある。50代で足底腱
膜炎の次に可能性が高いのはか
かとの脂肪組織の萎縮で起こる
踵部脂肪褥炎など。こちらは歩
けば歩くほど痛くなり、朝より
も昼間のほうが痛いのが特徴だ。

「人体の他の部位に比べて足の
老化は早いのです。その理由は
二足歩行にあります。人間は約
3億年四足で歩いてきて、二足
歩行になったのは約300万年
前。本来は4本で果たすべき役
割を2本で行っているので非常
に足に無理がかかっています。
ですから特効薬がなくても足全
体の健康を考える意味で、足の
保護はとても大切。自分の足に
合った靴を選び、アーチサポー
トやクッション効果の高い靴を
履き、無理が重なっている足を
かわいがってあげてください」

お話をうかがった方 ★ 井口 傑先生



慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部総合医科学研究センター・整形外科教授として足のトラブルの臨床にあたってきた。現在は足と靴の医療センター(至誠会第二病院)で第1・第3水曜午後、新宿海上ビル診療所で毎週木曜午前中に診察中(完全予約制)。詳しくは先生のホームページ(<http://www.dr-inokuchi.com/>)を参照。日本靴医学会理事長。

