

かかとの痛みで一番多いのは、「足底筋膜炎」です。30代後半から65歳くらいに多い男女に多く、特に朝起きて足に体重をかけたときや長時間椅子に座った後、急に立ち上がったときにかかとの激痛が走ります。痛みは歩きはじめた後一時的に解消します。

足底筋膜炎は、右下の写真のようにかかとの骨の下側と母指球をつないでいて、歩いたり走ったりする時にばねの役割を果たしています。筋膜炎といっても実際には足底筋膜炎の「炎症」というより、足底筋膜に繰り返し負荷がかかることよってかかとの骨と足底筋膜がつながっている部分に小さな「亀裂」が生じるた

Dr. 林の 足のお悩み 相談室 足底筋膜炎 激しいかかとの痛み



め、痛みが発生するのです。

この症状になりやすい人は最近体重が増えた方、職種の变化などにより運動量・立ち時間が増加した方、土踏ますにサポートがない靴を使用している方、立った状態で足部のアーチをみると通常より低く扁平足を示す方です。

治療法は、粘着テープによるアーチの固定、土踏ますのアーチを支える矯正具の使用、アイスマッサージ、非ステロイド性抗炎症薬の使用、ステロイド薬の患部への注射、足底のストレッチ、就寝中にふくらはぎの筋肉と足底筋膜を伸ばすブーツの使用などがあ

ります。これらの非手術的治療で90%以上の足底筋膜炎は治りますが、これらの治療を行っても効果が無い10%弱のタイプでは、筋膜の圧力がかかっている部分を開放して足底筋膜を伸ばす内視鏡手術が必要になることもあります。術後すぐに歩くことができず、短期間で普通の生活に戻ることができません。

林 美香 / 41才目メデイカル
足病科形成手術専門医

www.mikahayashi.com
mail@mikahayashi.com

