

「種子骨炎」とは、下のイラストのように足の裏の親指の付け根にある「種子骨」という小さな骨の炎症のことです。ダンサーやマラソンランナーなど、活発な若者によく見られます。時には登山や旅行などで、長距離を歩いた後に発症する場合もあります。特に、足の裏の脂肪が少ない方や土踏まずのアーチが高い人は、歩行時にこの種子骨にプレッシャーが直接かかるので、種子骨炎になりやすいのです。

種子骨炎の症状としては、まず足の裏の親指の付け根に

## Dr. 林の 足のお悩み 相談室 「種子骨炎」

じわじわと痛みを感じます。症状を悪化させる運動（ダンス、マラソンなど）を続けていると、次第に痛みが増してきて、そのうちじんじんとした強い痛みに変わってきます。

治療はまず、その症状を悪化させる運動を減らすか1〜2週間ほど止めることです。またダンサーパッドと言って、



種子骨に体重がかからないようにパッドを貼ってあげると、歩行時に痛みが和らぎ、種子骨が休められます。炎症剤、氷で冷やすのも効果的です。また女性の場合は、症状が治まるまでハイヒールなど足の前方に体重がかかる靴を避け、スニーカーなどを履くことも大切です。

種子骨炎を通り越して、種子の骨折・疲労骨折が発症している場合もありますので、治療前にその区別をつけることが大事です。種子骨はあまり栄養の届かない骨なので、骨折すると松葉杖の生活が8週間と普通の骨折よりも長くかかり、とても小さな骨ですが、意外に治癒に時間のかかる厄介な病気です。

（林 美香 / 41丁目メディカル  
足病科形成手術専門医）  
www.mikahayashi.com  
mail@mi.kahayashi.com

