

蓬莱堂 榎本 守

踵(かかと)の痛みには、時としてとても戸惑う事がありますが、重症化する深刻なものはまれです。とはいえ踵が痛いと言う事は生活に大きな障害となる為に憂鬱なものです。

踵のトラブルには子供特有のものもありますが、今回は中高年以降に発症しやすい足底踵痛(そくていしょうつう)症候群についてお話いたします。足底踵痛症候群とは、いわゆる踵が痛くて整形外科に行きレントゲンを撮ると踵の骨からトゲが生えている(踵骨棘(しょうこつきょく))とか、足の裏の筋肉が炎症している(足底腱膜炎(そくていけんまくえん))などといわれるものです。ええ！踵からトゲ？と思われそうですが、足の裏には強力な足底腱膜と呼ばれる腱が踵骨と足の指骨を橋渡しするように付いています。その腱が常に踵の骨を引っ張る刺激による反応で、踵の骨からトゲが生えたように骨増殖してしまう様子を、踵からトゲと言っています。踵からのトゲである踵骨棘は踵骨の状態を表したもので、踵骨棘自体が踵の痛みの原因ではありません。踵骨棘が出来るほど繰り返しその部分に物理的ストレスがかかり、踵骨と足底腱膜の付着部で、腱膜の細かな断裂(傷)ができる事が痛みの原因です。ですから、踵の痛みでの医療提供者の診断が「踵骨棘である。」と言うのと、「足底腱膜炎である。」と言うのは同じことで、あわせて足底踵痛症候群と呼んでおります。

足底踵痛症候群は四十代以上の方に多く発症いたします。若い世代にはほとんどないので、加齢変性が関係している事は間違いないと考えられています。老化で硬くなった足の裏の腱が、体重をかけるなどの物理的な負荷で小さな断裂、すなわち傷がつくのです。ですから「あまり歩かない方が急に沢山歩いた。」、「スリッパで長時間立っていた。」、「足に合わない靴を履いた。」などのいつもと違う行動後の翌朝に痛くなることが多いようです。そして、発症すると、毎朝のように布団から起き上がり足を着こうと体重をかけると踵の激痛に見舞われるのです。しかし、この激痛を我慢して歩いていると痛みが徐々に緩和され、起きがけの痛みが嘘のようになります。このような現象が毎朝繰り返されるのです。ここで不思議に思うのが、何故、足を休めていた朝が一番痛いのでしょうか。それは、先にも触れましたように、この痛みの原因は足底の腱の細かな断裂である傷です。この傷が、足に負担をかけない夜、すなわち就寝時に修復される訳ですが、一度傷ついたものは完全には戻りにくく、修復過程にある足裏の腱が、朝起き上がり足を着くことによって、再びブチブチと切れ痛むのです。そして、痛くても我慢して歩いているうちに、切れるものがすべて切れると一旦痛みが和らぐのです。傷は切れるときに最も痛むものだということが分かります。そして、また就寝時に修復、起床時に断裂を数ヶ月から数年間繰り返し、修復よりも切れる方が上回ると、切れるものが無くなるので朝の痛みが無くなり治るのです。切れるものがなくなり、痛みが治まるまでの間は少しでも楽に過ごすことができると、思いますよね。次は、痛みのある期間中どのように過ごせば良いのかご紹介いたします。

まず、踵を安定させると足底腱膜の収縮を最低限にできるので、医療提供者にテーピングや専用の装具(踵のクッション材、足裏の土踏まずの形成を補完するアーチサポートの付いたインソールなど)の装着を指導してもらおう。患部の炎症を抑えるためにマッサージや他動的ストレッチをして

もらう。痛みが強い場合は医科で消炎鎮痛剤の注射をしてもらう。特に踵のクッションや靴のインソールは効果が高いです。また、下記に記載いたしました、ご自身で行なうケアも大切になりますので参考にしてください。

この痛みはすぐにはよくなりません。良くなったと思っても、すぐに痛みをぶり返す場合もあります。気長に構えて踵の痛みをコントロールすることが大切になります。

踵や足底の痛い人のセルフケア

- ジョギングやウォーキングを控え水泳、サイクリングなど踵に負担の少ない運動を行なう。
- 動いた後痛みが強い場合は、氷を当てる(最長20分)。
- 靴を買う時は、しっかりした土踏まずの支えがあり、衝撃吸収性のあるものを選ぶ。
- アーチを支える力をアップさせる為、足の筋力を強化する。
- 太りすぎの場合は体重のコントロールを行なう。
- 下図のような運動を1日2~3回行なう。

①もも裏からふくらはぎの筋肉を伸ばすようにストレッチをする。



②足の裏を伸ばすようなストレッチをする。



③椅子に座り床にタオルをひいたら、足の指でタオルを引き寄せる運動をする。



Mayo Clinic Guide to SELF CARE 図参

ホームページへ <http://horaido.net>