

かかとの痛み



歩き始めの第1歩、特に朝、起床時の1歩目がかかとの痛みを伴います。どのような病気が考えられますか。



足底腱（けん）膜炎（もえん）かもしれません。足の裏には衝撃を吸収するための足底腱膜（けんまく）という筋（きん）がありますが、長時間の立ち仕事や歩行、ランニングやジャンプなどのスポーツにより、足底腱膜とのかかとの骨との付着部にストレスが集中して変性（へんせい）したものが足底腱膜炎（けんまくえん）です。診断は歩き始めの痛みといった特徴的な症状や、かかとの圧痛（あつう）（押さえたときの痛み）、磁気共鳴画像装置（MRI）などで行われます。治療としては安静や消炎鎮



痛の飲み薬、湿布のほか、足裏が伸びるように足先から足首にかけて反らすようにストレッチを行います。また足の形に合った靴を履くとか、足底板（靴の中敷き）を装着したりします。それでも痛みが続くようであれば局所注射や、まれですが手術もあります。気になる方は専門の医師に相談してみたいかがでしょうか。



フレックタリミック  
院長 中島 紀綱さん

高知市高須新町4-3-20 TEL088-882-8313 (整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科)