



百瀬整形外科 スポーツクリニック (松本市)

院長 **百瀬 能成先生**

- 専門領域
スポーツ傷害・下肢関節疾患・リハビリテーション・再生医療
- 資格・所属学会
日本整形外科学会専門医・指導医／日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医／スポーツ医／日本スポーツ協会 公認スポーツドクター／日本医師会認定健康スポーツ医／日本人工関節学会認定医

スポーツや加齢で起こる足裏の痛み

激しい運動や加齢によって、脚・足のトラブルを抱える方はたくさんいることでしょう。膝や股関節の痛みはよく聞かれますが、「足の裏の痛み」を訴える方も少なくありません。その代表的な疾患「足底腱膜炎」の症状や治療について、整形外科専門医である百瀬整形外科 スポーツクリニック院長の百瀬能成先生に聞きました。

足裏が痛む 「足底腱膜炎」とは

人間の足の骨は、横から見るとアーチ状に配列していて、足底では5本の足の指とかかとの骨が「足底腱膜」という扇状の分厚い膜のような組織でつながっています。この構造で、歩いたり、走ったり、飛び上がったり、着地したりといった際に生じる衝撃をやわらげているわけです。

足に過度の負荷がかかると、足底腱膜の付け根の部分、多くはかかとの足の裏あたりに炎症が起り、痛みを感じるようになります。これが「足底腱膜炎」で、多くは中高年の女性、あるいは陸上やサッカーなどのスポーツ選手にもよく見られ、年齢層は非常に幅広い疾患です。

足底腱膜炎の原因は、長時間の歩行や立ちっぱなしの仕事、スポーツによる疲労、あるいは運動不足のために足の柔軟性がなくなる、といったことが考えられます。長野県内では高齢の方でも農業をはじめ仕事をされている方がたくさんいますし、ランニングやウォーキングを楽しむ中高齢の方が多くいますから、気をつけたいですね。また最近では「ロソ禍」で歩く機会が減り、足を含めて体の柔軟性を保つことで予防に努めてください。

治りにくいなら 「体外衝撃波治療」を

診断は整形外科で、エックス線画像や超音波によるエコー検査、必要に応じて磁気共鳴画像装置

(MRI)の画像などから行います。一般的な治療法は痛み止めの薬や湿布で痛みを緩和し、物理療法や運動療法を併用する方法で、多くの場合は数日から数週間です。

ところが、こうした治療を行っても半年以上痛みが取れない、という方もいます。そのような患者さんには「体外衝撃波治療」という治療法があります。衝撃波とは、音速を超えて伝わる圧力波のことです。体外衝撃波治療では専用の機器を使って体の外から衝撃波を患部に当て、傷んだ組織を一度壊します。その部分では体が本来持っている、損なわれた組織を修復する機能が働きま

さまざまな部位の けがにも効果が

体外衝撃波治療には「拡散型」と「集束型」があつて、拡散型は機器の先端から放射状に衝撃波が伝わるため、比較的浅い領域にのみ有効なのに対して、限られた部分に狙い撃ちができる集束型は、高いエネルギーを体の深い部分まで届けることができます。治療効果はエネルギーが高いほど有効といわれます。

この治療法は、足底腱膜炎以外にも効果があることされており、治療費は全額自己負担となる自

由診療になります。アキレス腱炎、膝蓋腱炎、上腕骨外側上顆炎(いわゆるテニス肘)といった腱の付着部の炎症や、石灰沈着性腱板炎にも適応があります。また、スポーツ選手に多い疲労骨折や、骨折した部分が治らず骨癒合が不十分、もしくは癒合が得られない「偽関節」にも有効とされており、これまで手術治療が必要だったケガにも新たな治療の選択肢として期待されています。

体外衝撃波治療は、患部を固定したり長期間安静にしたりする必要がありません。そのため、スポーツ選手なら練習やプレーを続けながら、お仕事のある方なら働き続けながら、治療を受けることができます。



体外衝撃波治療の様子

痛みを抱えず、早めに 治療を始めましょう

足底腱膜炎をはじめ、足の痛みは我慢していても治りません。痛みを抱えたまま、その部分をかばって動く、今度は別の部分に負荷がかかると、別の場所に痛みが発生してしまうこともあります。だから、痛みが数日続くようなら、まず医師の診察を受けてください。

そして、ある程度治療しても痛みが引かなかつたら、「この痛みとは付き合っていくかなければいけないかな」とは考えず、別の治療法がないかと医師に相談しましょう。そして、体外衝撃波治療のような比較的新しい治療法があることを、まず知っておいてください。

