



ランニングで足の裏が痛くなる

質問 マラソン大会に出ている50代の男性です。ランニング中に足底が痛くなったのですが、そのまま数日走っていると痛みがひどくなり、歩いている時

痛みを感じるようになりました。湿布を貼ってもよくなり、1週間ほど走るのをやめても痛みがあります。どのようにしたら治るのでしょうか。



佐藤 紀 特任講師
徳島大学病院リハビリテーション部
(徳島市蔵本町2)

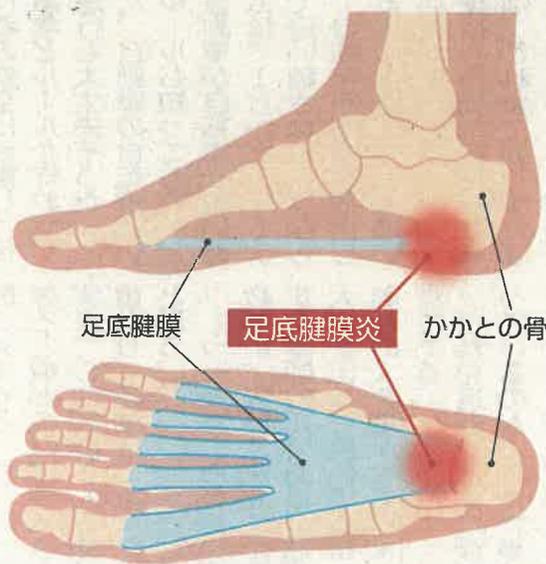
足底腱膜炎

答え ランニング中に足底が痛くなり、さらに走るのを続けて痛みが強くなったとのことで、足底腱膜炎の可能性が考えられます。足底腱膜炎とは荷重時に足のアーチ(土踏まず)を保持する重要な腱組織で、足底腱膜炎は足底腱膜とかかとの骨の附着部分で生じます。近年、組織学的には腱で繰り返す微小な損傷が変性と炎症を引き起こすと考えられています。

発生にはさまざまな要因があります。扁平足、土踏まずが通常より高くなっているハイアーチ、左右の足の脚長差、肥満、ふくらはぎの筋肉の緊張、足底腱膜が固くなる拘縮、使い過ぎ、クッション性が低かったり足に合わなかったりする靴の使用などが報告されています。

治療は基本的に手術を

ストレッチや装具で改善



行わない保存療法で、運動療法や装具療法、薬物療法などがあります。これらの療法で効果が見られない場合は、患部に衝撃波を当てて痛みを軽減し、組織の再生を促す体外衝撃波治療を行うことがあります。

運動療法はふくらはぎとアキレス腱、足底腱膜のストレッチです。行う時間に統一された見解はありませんが、20〜30秒を4、5回が目安となります。装具療法はインソール型の足底板や、かかとに装着するヒールパッドがあります。

薬物療法では足底腱膜へのステロイド注射があります。即効性があるため、短期的には有効ですが、

質問募集 読者の健康に関する悩みに、県内の専門医がお答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、郵便番号770-8572 徳島新聞社生活文化部「健康相談」係へ。メールは trashi@tdnics.or.jp へ。紙面に住所、氏名などは掲載しません。

長期間使用するのは好ましくなく、注意が必要です。

あらゆる保存療法を行っても効果がみられない場合は手術することがありますが、極めて少ないです。痛みが続いているようならば整形外科を受診し、適切な診断と治療を受けることをお勧めします。