



Dr. Yoon is a board-certified pediatric endocrinologist and a clinical professor of pediatrics at the University of California, San Francisco. He is also the medical director of the pediatric endocrinology clinic at the University of California, San Francisco. Dr. Yoon has been a member of the American Diabetes Association since 1998 and has been a member of the American Society of Human Genetics since 2000. He has been a member of the American Society of Human Genetics since 2000. He has been a member of the American Society of Human Genetics since 2000.

文・佐久川貴行(さくがわクリニック院長)

13

足底腱膜炎

足 のつま先からかかと裏にかけてまっすぐ走る分厚い膜があり、これを足底腱膜と呼びます。この足底腱膜が、かかと裏にくっつく部位(踵骨の腱付着部)で炎症が起き、痛みを生じるのが足底腱膜炎です。まれに土踏まず(足裏中央)に生じることもあります。

かかとの痛みの原因として最も頻度が高く、人口の3～10%が罹患（リカ）するという報告があります。40～60代の女性にやや多く見られます。

足底腱膜炎の原因は、ランニングやジャンプ動作などで繰り返し負担が加わり、足底腱膜に微細な損傷や炎症を引き起こすことと考えられています。硬い地面に立ち続けることで足裏に負荷がかかるため、アスファルト上で長時間立ち仕事に従事する方に生じることが珍しくありません。

症状は、かかと裏に生じる

強い痛みです。起床時・歩目に強い痛みがあり、歩行とともに痛みが和らぐのが特徴です。日中は長時間イスに座った後に立ち上がった時や、運動により強い痛みを感じるものとあります。これらの特徴的な症状から診断されることがほとんどです。併せてX線検査でかかと裏のトゲ（踵骨



の骨棘)、超音波検査で足底腱膜の腫れを確認できることがあります。

一般的な治療法として安静、ストレッチ、インソール、鎮痛薬内服、体外衝撃波が有効とされており、6カ月以内に痛みが軽くなることがほとんどです。一方、治療で改善が見られず、難治性の足底腱膜炎になる方もいます。この場合、足底腱膜やかかと裏のトゲ(骨棘)を切除する手術が検討されることもあります。

前述の治療で痛みが改善し

前述の治療で痛みが改善しない、もしくは手術は避けたい場合、新しい治療法、動注治療を検討しても良いと思います。足底腱膜炎が生じます。部位(かかと裏)には異常血管(モヤモヤ血管)が増えており、長引く痛みの原因になる

※動注治療は、オクノクリニック（表参道・銀座・横浜）の奥野先生が2014年に開発した治療で、年間4千件の治療実績があります。

足の動注治療では足首内側の脈に触れる動脈の中に、点滴で使うよりもさらに細いチューブを入れます。その細いチューブの中から治療薬を注入すると、血液の流れに乗ってかかと裏に生じたモヤモヤ血管に作用し、痛みを軽減させることができます。

通常、片足5分程度で治療可能です。治療を行う前の局所麻酔の時にチクツとした痛みはありますが、それ以降に痛みを感じることはほとんどありません。初診の方でも当日治療を受け、ご帰宅可能です。その後の日常生活はいつも通りで構いません。

足底腱膜炎で悩んでいる患者さんは多数いらっしゃいます。さまざまな治療を行っていますが改善せず、痛みと付き合っているしかない、と治療をあきらめている多くの患者さんに届くよう願っています。

11 毎月第3週に掲載

当院は
自費診療
です



さくがわクリニック

浦添市前田1丁目11番1号 1階
予約制 ☎098-877-5577
<https://www.sakugawa-clinic.com/>

