

起床して歩き始めの一歩で足に痛みを感じたことはないだろうか。この痛みは、足の裏を通りついている腱膜に原因がある「足底腱膜炎」という病気によることが多い。痛みが長引くことがあり、飲み薬や注射による治療が十分でない感じる患者に対しては、足裏に衝撃波を当て、痛みを和らげる治療が保険で行われている。

(渡辺理雄)

足底腱膜炎による痛み

衝撃波治療で緩和も

衝撃波が、痛みを伝える末梢の神経を壊したり、傷んだ足底腱膜の修復を促したりして、痛みを和らげると考えられている。

千葉市在住のA男さん(50)

はランニングや山登りが趣味。左足に痛みが出て、昨秋に東京都内のクリニックで足底腱膜炎と診断された。か

かとを地面に着くだけで強い痛みを感じるようになり、今

年夏に千葉大整形外科で衝撃

波治療を受けた。

治療時間は20分程度。A男

さんは「治療は非常に痛い」

という。山口さんは「強い衝

撃波の方がより効果的という

研究結果が出ており、患者が

我慢できるだけの強さで治療

を行っている」と説明する。

10月までに4回の衝撃波治

療を終え、A男さんは「かか

とを押しても痛みは以前ほど

ではない。運動した翌日の痛

みも薄ってきた」と話す。山

口さんによると、治療後半年

の時点で約8割の患者で痛み

の改善が見られるという。海

外の研究でも、痛みの軽減に

効果があるとする結果が出

いる。

3か月以内の治療は、回数に関係なく、かかる医療費は5万円。保険が引き、患者の支払額は自己負担の割合で違う。例えば、3割負担なら1万5000円だ。衝撃波治療は、石灰沈着性腱板炎やテニス肘(上腕骨外側上顆炎)などに対しても痛みを軽減する効果がみられる。現在は保険適用外だが、一部の病院で治療に使われている。

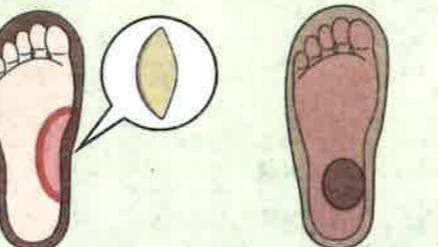
足底腱膜炎の治療

足底腱膜は、かかとと足の指の付け根をつないでいる。加齢に伴い変性し、炎症を起こすことがある。朝起きた直後や歩き始めなどに痛む特徴がある。まずは痛み止めの服薬や注射による治療、ストレッチが勧められる



対処法

① 靴に中敷きを入れ、足への負担を減らす



足裏全体に体重が分散するように土踏まずを盛り上げる

② ストレッチ



足指を持ち反らせる
アキレス腱を伸ばす。ともに10秒程度を10回、朝晩行う

③ 痛み止めの飲み薬やステロイド剤の注射で治療



(読売新聞まとめ)

作図 デザイン部 池田亮

体外衝撃波治療を行っている主な病院

都道府県	病院名	所在地
北海道	北海道整形外科記念病院	札幌市豊平区
	新札幌整形外科病院	札幌市厚別区
千葉	千葉大学病院	千葉市中央区
	船橋整形外科病院	船橋市
群馬	善衆会病院	前橋市
岐阜	松波総合病院	笠松町
静岡	十全記念病院	浜松市浜北区
三重	日下病院	いなべ市
大阪	大阪府済生会吹田病院	吹田市
京都	洛和会丸太町病院	京都市中京区
	康生会武田病院	京都市下京区
愛媛	栗整形外科病院	四国中央市
宮崎	宮崎大学病院	宮崎市