

# 歩々笑

ほほえみ



「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

今回のニュースレターは、前回に引き続き足部のスプリング機能に伸張ストレスが過剰に加わり引き起る足底腱膜炎の原因や症状・対処方法についてお話いたします。

## ▶ 足底腱膜炎（足底筋膜炎）とは、

足裏には、足底腱膜と呼ばれる繊維状の丈夫な組織「腱」があり、踵の骨にくっついて足趾の付け根までを弓の弦のように薄く張って体重を支えています。足底腱膜は、歩く・走る動作に深く関係しており、荷重や床反力による衝撃を柔軟に吸収しスプリング機能を担う役割があります。



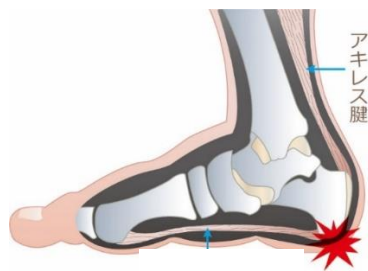
足底腱膜

脂肪層

(足裏からみた足底腱膜)

その、足底腱膜のスプリング機能に伸張ストレスが過剰に加わり炎症から小さな断裂を起こして痛みが生じる病気を足底腱膜炎といいます。

多くは、寝起きの数歩や長時間の座位から急に歩き出すと踵の前方内側に痛みが出現し、時間とともに腱が緩むことで緩和します。主に扁平足や加齢による腱や筋肉の拘縮・肥厚が生じる40歳~50歳代以上で好発し、歩行の問題（過回内）や長時間の立ち仕事、若い世代でも伸張ストレスの激しいスポーツ選手に多く発症します。



足底腱膜

(横からみた足底腱膜)

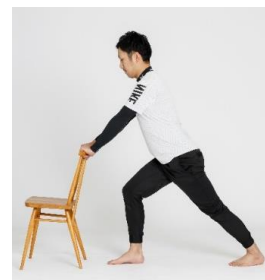
殆どの方は、1か月~3年ほどで自然治癒しますが、慢性的に痛みの範囲が広くなり生活に支障をきたす場合もあります。

## ▶ 足底腱膜炎の対処方法

- ① スポーツが原因で症状が出ている場合は、練習量を減らし刺激を避けて安静にする。
- ② 非ステロイド系抗炎症剤の湿布薬や塗り薬を使用する。
- ③ オーダーメイドインソール（足底板）による歩容の改善を図る。ニュートラルポジション（踵骨正常位）から土踏まずの外側を動的誘導するインソールを使用する。
- ④ 靴底が硬く踵のホールド感とクッション性の良い靴（ウォーキングシューズ）を選択して履く。
- ⑤ お風呂の中で温まり足裏から脚全体をほぐす。
  - ・足首を回す
  - ・足趾・足裏・脚の筋肉をほぐす（画像：①）



（画像：①）



（画像：②）

- ⑥ 脚のストレッチ

・アキレス腱のストレッチ

階段などの段差につま先をのせ、かかとは宙に浮かせる。体重を後ろにかけながら、ゆっくりとかかとを下げる。できるところまで下げたら、元に戻す。1日2~3回行う。（注意：階段などの段差が固定された場所で手すりにつかまり行ってください。）

・ふくらはぎのストレッチ（画像：②）

痛みがある方の足を後ろに大きく引き、かかとはしっかり床につける。ゆっくりと重心を前に出している脚に移動させる。1日2~3回行う。

「歩々笑」次回のNews Letter No.4では、足の指（地面をつかみ蹴る動作で前に進む）に秘められた情報「足ってスゴイ！」を皆様にお伝えいたします。

ずっと・ずっと皆様の足もとから笑顔と健康を支えたい。足もと元気・健康寿命サポートケア

編集・発行先：足のナースステーション®グループ 監修：TEAM フットサポーター's®（現在インストラクター35名）