

ニュース和歌山 2020年11月28日号の  
「おしえて！マイドクター Q&A」に掲載。

Q

52歳男性。朝起きて歩くと、踵（かかと）の裏が痛いのです。



社会医療法人三車会  
公式キャラクター  
みくまくん

《回答者》

◆整形外科

貴志川リハビリ  
テーション病院

手・足の外科センター

整形外科専門医 手外科専門医

谷口 泰徳 副院長・センター長

A

この方の病気は  
足底腱膜炎（そくていけんまくえん）が  
いけんまくえんが

考えられます。「朝起きて最初の  
一歩が痛い」がこの疾患の特  
徴です。足の裏を押ししたり、つ  
ま先立ちをした時、また、運動  
後や夕方になると踵（かかと）  
の痛みが強くなります。足底腱  
膜炎では、くり返しの衝撃が足  
裏に加わることで、腱膜に炎症  
と痛みが起こります。

原因は長時間の立ち仕事、歩  
行、スポーツ、足に合っていない  
靴などです。ランナーにもよ  
く見られます。加齢によって腱  
膜が固くなり、発症することも  
あります。

診断にはレントゲン、MRI

検査が有用です。レントゲン検  
査では、初期には異常は見られ  
ませんが、病気が進行すると踵  
の骨に骨棘（こつきよく）骨の  
トゲ）が見られます。MRI検  
査で、より精密に腱膜の炎症の  
程度や範囲を確認できます。

治療は、足を酷使せず、足を  
休ませて足底腱膜の疲れを取  
ります。靴に中敷きを入れ、踵  
の部分への衝撃を和らげます。  
鎮痛薬の服用、ステロイドの注  
射で痛みを取ります。これらの  
治療で改善しない難治性の足  
底腱膜炎では、手術が必要にな  
ります。手術では足底腱膜の一  
部を切除します。

詳しいことは、足の病気の専  
門医にご相談ください。