

16

足の裏の痛みについて

医療の
小ネタ

足の裏が痛むケースには二つあります。ひとつは腰で神経が押されて足に神経痛が放散される場合と、足の裏自体に何らかの局所的な問題がある場合です。

腰から来る痛みは、原因となる脊柱管狭窄を是正しなければ根本的な治療にはなりません。いわゆる痛み止めとしては、神経痛用のリリカ、タリージェ、トラマールなどが用いられます。

皮膚の同じところに繰り返し力がかかると胼胝（たこ）ができます。爪のように固くなって盛り上がる人もいます。すると、靴の中に小石が入っているのと同様に、少し歩いただけでとても痛みます、これは足の裏に密に分布している知覚神経を圧迫するからです。スピール膏やイボコロリを貼って胼胝を柔らかくしてから削る方法が有効で、患者さんが自分でも簡単に出来ます。

そもそも人間の足の骨は28個あり、それが立体的に組み合わさって足を作ります。人間の骨の総数は206個ですから、両足の骨の数を合わせただけで、人間の骨の総数の4分の1にもなります。これは、いかに足が人間の活動に重要な役割を果たしているかと言う証拠でもあります。その大事な足に過剰な負担がかかって痛むのが、「足底腱膜炎」と「足底滑液包炎」です。あまり馴染みのない病名ですが、ウチのような町医者にも、日ごろから多くの患者さんが受診します。

ランニングなどで土踏まずのアーチを伸ばす動きが繰り返されると、足の底にある丈夫な腱（足底腱膜）が骨に接着する部分に炎症が起こります、これが「足底腱膜炎」です。

また、体重を支える踵の骨の下には、衝撃を和らげるためのクッションのような働きをする（滑液包）がありますが、重い荷物を抱えて長時間歩いて限界以上の負荷がかかると「足底滑液包炎」が起こります。いずれも、ケガと火傷と捻挫がいっぺんに起こったような状態ですから、半端なく痛みます。

不思議なのは、これだけ発症のメカニズムが分かっているのに、それぞれの医療機関によって治療のやり方がビミョーに異なることです。内緒ですが、先日も某整形外科の理学療法士が受診しました（笑）