

両足の裏面前半分から指にかけて、餅がついているような違和感があります。腫れも痛みもないのですが、徐々に感覚が鈍くなっています。糖尿病はなく、毎日約1万歩は歩きますが、どこまで進行するのか不安です。助言をお願いします。(76歳、男性)

### 足根管症候群



川上洋平医師

足や足裏にしびれをきたす疾患には、腰部の脊椎疾患である腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、足根管症候群(後

## 薬や運動療法で症状改善を

の通り道です。足根管の後脛骨神経が圧迫されることで、立っている時や歩行時に足底から足の指にかけてのしびれや痛み、冷え、ほてりなどが起きます。足を地面につけると、ものがついていっているような感じ(感覚障害)や、砂利の上を歩いている感じ(異物付着感)が出ることもあ

原因不明の特発性ですが、中には外傷やガングリオン(こぶ)などによる圧迫、きつい靴などを履くことによる圧迫や静脈瘤のこともあります。

症状と足の診察、神経伝導検査や超音波検査、MRIで診断できます。内くるぶしの下をたたくと、チクチクする感覚が

する場合は神経を圧迫している組織を取り除く手術を行うこともあります。足裏のしびれが続く場合は、早めに整形外科を受診されることをお勧めします。(兵庫県整形外科医会、川上洋平 神戸市垂水区、かわかみ整形外科クリニック院長) ◇第1、3、4日曜に掲載します。

脛骨神経障害)、糖尿病性神経障害などがあります。足裏の前方部分がしびれるという点ですが、糖尿病の既往歴もなく1万歩程度歩けることなどから、足根管症候群が考えられます。

足根管とは、足関節内側の内くるぶしに存在する神経・血管の通り道です。足根管の後脛骨神経が圧迫されることで、立っている時や歩行時に足底から足の指にかけてのしびれや痛み、冷え、ほてりなどが起きます。足を地面につけると、ものがついていっているような感じ(感覚障害)や、砂利の上を歩いている感じ(異物付着感)が出ることもあ

まずへと広がる「ティネル徴候」も見られます。治療は、まずビタミンB12や消炎鎮痛剤、神経障害性疼痛治療薬などの薬物療法や運動療法、インソール処方を行い、症状の改善を図ります。ステロイドの局所注射で症状が軽減することが多いですが、痛みが持続