



足裏の指の付け根や足の甲が痛くて、歩くのが困難です。インソールを入れたり、痛み止めを飲んだりするように言われますが、改善しません。リウマチの検査やエックス線検査では異常はありません。どうすれば痛みが和らぐのでしょうか。(77歳、女性)

足背腱鞘炎

痛みが足の甲と指の付け根の2カ所にあるとのこと。原因は足背腱鞘炎などの筋腱障害▽腰部脊柱管狭窄症や足根管症候群などの末梢神経障害▽疲労骨折やリズフラン関節症などの骨、関節由来▽扁平足や開張足といった足のアーチ異常―が考えられます。

痛みが足の甲と指の付け根の2カ所にあるとのこと。原因は足背腱鞘炎などの筋腱障害▽腰部脊柱管狭窄症や足根管症候群などの末梢神経障害▽疲労骨折やリズフラン関節症などの骨、関節由来▽扁平足や開張足といった足のアーチ異常―が考えられます。

消炎鎮痛剤や外用剤による薬物療法、ステロイドを用いた局所注射療法、インソールで足の形の改善といった治療と、自分の足の形に合った靴に履き替え、痛む部位を圧迫しないようにするなど日常生活

足の痛みを我慢して放置すると膝痛、股関節痛、腰痛の原因になり得ます。早めに整形外科を受診し、適切な治療を受けることをお勧めします。
（兵庫県医師会 荒川晃二 芦屋市、あらかわ整形外科院長）
◇次回は1月18日に掲載します。

治療に加え、日常生活も工夫を

す。しびれるようならば末梢神経障害も考えられますので、腰のMRIや足根管部のエコー検査も必要かもしれません。

今回の質問内容や年齢から、最も知られている足背腱鞘炎について話します。足の甲には足首を上げた

活の工夫も大切です。サポートやテーピングでの固定も有効ですし、アキレス腱、足底腱膜、足の甲を伸ばすストレッチや、足裏にタオルを置いて足の指で手前に引き寄せ「タオルギャザー」による足趾機能訓練など、運動療法も大切な治療です。