

健康新聞  
**おおさと**

【発行】  
2024年(第60号)  
医療法人ウエルネス  
TEL 64-3110

# 「足底筋膜炎について」

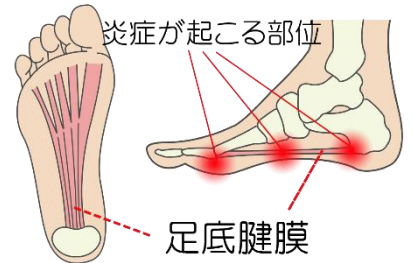
院長 大里 裕治

皆様、明けましておめでとございます。この新聞が発行されるのは2月になってからなので少しタイミングがずれていますが、元旦早々に能登半島を襲った大地震には驚かされました。犠牲になられました方々のご冥福をお祈りし、ご遺族には心からお悔やみ申し上げます。また被災に遭われ避難生活を強いられていらっしゃる皆様にお見舞い申し上げますとともに、一日も早く日常の生活に戻れますよう心よりお祈り申し上げます。このような悲しい出来事で始まった令和6年ですが、この後は少しでも明るい1年になる事を願っています。

さて、昨今の診療で増えて来ていると感じる疾患に「足底筋膜炎」というのがあります。踵の裏が歩く時痛いという訴えで来院される患者さんがいます。畳よりフローリングの家が増えて来ているのが一因かと思われ

## 【原因】

踵から足趾の間にある足底筋膜という筋肉(俗に言う「土踏まず」)が歩く度に引き伸ばされ踵の付着部に牽引力が加わり、さらに荷重による圧迫力が踵にかかり局部的に炎症が起り痛くなるのです。



靴の中が平べったくて硬い例えば安全靴や長靴を履いて仕事をする人、またつかいやサンダルばかり履く人、家や職場がフローリングでスリッパを履かず裸足で歩き回る人(保母さん等)、長距離を走る人、外反母趾がある人などに多くみられます。

## 【症状】

朝起きて初めて歩く際、長時間座った状態などから急に歩く際、運動をし始めた際に踵や足裏に強い痛みを感じますが、次第に軽くなります。しかし、歩いたり運動をする時間が長くなると再び痛みが強くなること一般的です。重症化すると、歩けないほど強い痛みに発展することもあります。

## 【治療】

足底筋膜への負荷を減らすため土踏まずの部分のアーチが強い中敷きを靴の中に入れ、激しい運動を禁止します。その上で消炎鎮痛剤を服用したり、湿布を貼ったりします。それでも痛みが取れない人には踵にステロイド注射をしたり、踵骨棘という骨のトゲを切除する手術をする事もあります。

## 【リハビリ】

ふくらはぎの硬さや、足指の機能不全、扁平足などの足部のアライメント異常などを評価し、足底筋膜にかかる負担を軽減させるためにストレッチや筋トレやマッサージなどを行います。具体的には、

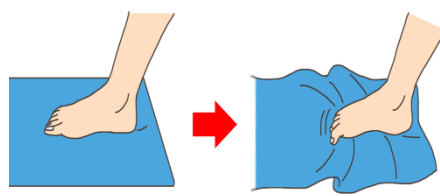
(グー・チョコキ・パー運動)  
手で行うジャンケンと同じように、足の指を使ってグー・チョコキ・パーを作ります。親指から小指まで、できるだけ大きく動かすのがポイントです。



(タオルギャザー)  
床にタオルを置き、両足をタオルの端にのせます。足指を使ってタオルをたぐり寄せましょう。10回を1セットとし、1日2セットを目安に行います。

## 【予防】

自分に合った靴、衝撃を和らげるクッション性の優れた靴、アーチが強い中敷きを選びましょう。日頃から足底やふくらはぎのストレッチを行い、仕事や運動の前には念入りにストレッチするようにし、激しい運動や仕事で使い過ぎた後は足の裏をアイシングしましょう。



### リハビリテーション科より

吉井町の百歳体操のチームに骨折予防の講話を行い、骨折の話から体操、普段困っている事を聞く機会がありました。「足が上がらず躓く」「ここが痛い」などの訴えが多くみられました。



骨密度は四十代を超えたあたりから、低下していくと言われています。それに伴い、転倒後の骨折が多くなります。転倒を防ぐために下肢・体幹筋力はかなり重要になってきます。

一人で出来る体操を院内待合室のボードに掲示しております。それを参考に自宅で運動されてみてはいかがでしょうか！

### 看護科より

〜感染予防に努めましょう〜



インフルエンザウイルスやコロナウイルス、アデノウイルス感染症など、ピーク時よりの減少しているものの、最近の長崎県内の感染者数は増加傾向にあります。引き続き、当院受診時には必ず不織布マスクを着用して頂きますよう、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

また、ご自宅や職場でも換気や手洗いうがいの徹底など基本的な感染予防対策に努め、ウイルスに負けない元気な日々を過ごしていきましょう！

### 食事ワンポイント



身体を温めると冷えて緊張した体が緩み血流が良くなってリラックスして疲れも解消してよく眠れるようになります。体を心から温める食べ物を食べましょう。かぼちゃ・人参・ほうとう・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・リンゴ・ぶどう・ほうじ茶・紅茶・玄米・赤ワイン・日本酒など これらを食事に取り入れて温活を始めませんか？

### 新人紹介

竹内 一牙(理学療法士)

4月より入職いたしました。私自身、患者様の身体的なサポートはもちろん、精神面もサポートできるリハビリを目指しています。「リハビリは大変かな」と不安な気持ちもあられるかと思いますが、心身共に機能の向上を目指して、時に楽しく、一緒に頑張らせていただければと思いますので宜しくお願い致します。

力竹 紀代美(看護師)

12月から入職いたしました。まだ不慣れで患者様や先輩方にご迷惑おかけしておりますが、まずは患者様のお顔を覚えて患者様に安心して満足していただけるような看護を提供できるよう日々精進してまいりますので宜しくお願い致します。

鬼塚 喜久美(清掃)

氏名は少し怖い感じですが、前職は「保育士」をしておりました。清潔で心地良い院内環境を創るべく心を込めて清掃頑張ります。宜しくお願い致します。

