安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.５７（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、かかとの痛みです。

踵骨棘

踵骨棘とは、「しょうこつきょく」というあまり耳馴染みのない名前の症状ですが、別名である足底筋膜炎の方がしっくり来る人も多いとされます。踵「かかと」に大きな衝撃が加わった際に踵の骨に傷やひびが入って修復する時に患部に棘「とげ」のような突起ができる症状です。足裏全体に伸びている上に、土踏まずを支えている足底筋膜が柔軟性を失って、かかとの骨を引っ張っている状態になります。骨折ではなく傷やひびの程度ですが、負荷が積み重なることで本来反応しない体の防衛機能が過敏になってしまいます。そのため、患部を修復しようと結集した骨の成分によって棘のような形状が踵を覆う筋肉を刺激し痛みが走るようになってしまいます。症状が軽ければ、自然治癒で治まっていく特徴もあります。

踵骨棘の原因

踵骨棘の主な原因が 3 つあります。

1 つ目は、加齢による筋膜や筋肉の衰えで、40 代や 50 代の人に多く見られる症状とされています。日々の動作の積み重ねにもなりますが、足底筋膜の衰えからくるかかとへの負担に発展していくものです。

2 つ目は、激しい運動を繰り返すことで、足全体に大きな負担がかかる人は要注意です。サッカーやマラソンなど常に走っている状態だと、足に負荷を受け続けることになります。

3 つ目は、誰しも当てはまる可能性がある、日常での歩き方にあるとされています。例えば、重心が後ろ寄りだと着地の際にかかとに必要以上に衝撃がかかることが多く、歩く際の足の運び方が良くないことが付加になり、体の防御反応が過敏になって棘状のものができやすくなるため、習慣化されている歩き方を改善する必要が出てきます。

踵骨棘のケア

踵骨棘の症状は体の内部で起こっているので、直接的にできなくても、日頃の体のケアや使用するものを見直すことで改善に近づいていきます。足の状態に適したものや、足の症状に合ったケアを見出して、踵骨棘を改善できるよう手立てを打ってみましょう。

靴選び

日常的な動作の一つである歩行を見直すには、自分の足の形状に合った靴を選ぶことから始まります。靴の履き方、着用時の歩き方を見直すだけでも変化を感じられるようになります。後述するインソールにも関連がありますが、足底筋膜とのつながりがあるため、足のアーチを崩さない形状の靴や、かかとにかかる衝撃から保護してくれるクッション性が高い靴が効果的です。極力直接的に衝撃による足のダメージを受けにくい靴を選ぶために、偏平足を促すような平坦な靴を選ぶことがないようにしましょう。さらに、足のサイズについては、足指の自由度などから少し大きめのサイズを選びがちですが、靴の中では足に必要以上に力が入って負担が大きくなるので、かえって踵骨棘を悪化させる危険があります。

インソール

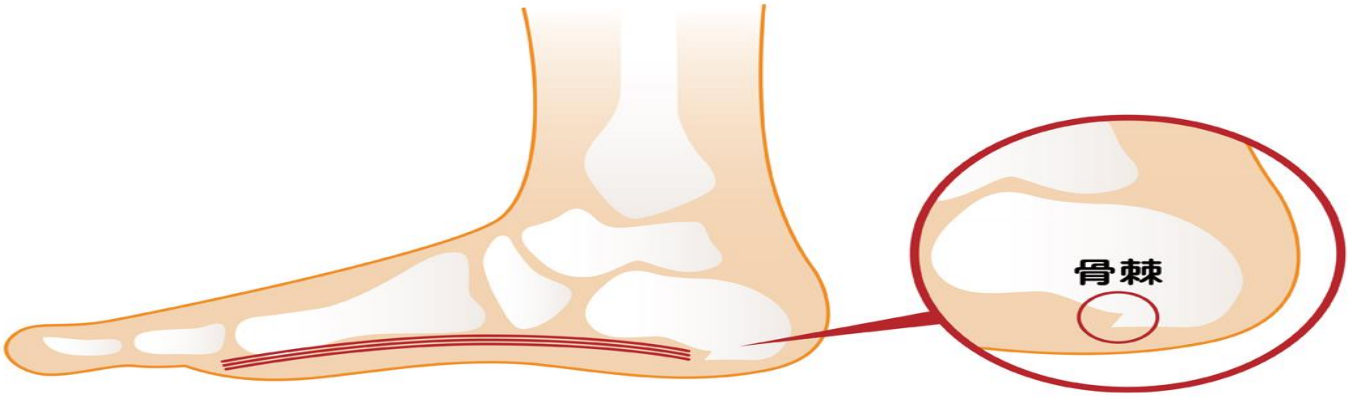
靴選びとセットで必要になるのがインソール選びです。踵骨棘は、アーチの崩れや足底筋膜への損傷などが原因になっているので、足の形状に合わせた足裏にフィットするインソールを選ぶことが鉄則になります。

靴の購入時に既にインソールは付属されていますが、足の症状に合わせたインソールに替えることが必要です。土踏まずの凹凸や、かかとの衝撃吸収に優れた弾力性、足指が窮屈にならない構造など様々目を付けるべきポイントがあります。中でも、アーチサポートの効果があることで、足の骨格の歪みが崩れにくいメリットも生まれます。痛みや症状を軽減するために、多くの解消すべきポイントをインソールから見出すため、効果的なインソールが分からない場合は、病院や専門家に相談することをおすすめします。

サポーター

踵骨棘の痛みによって、日常生活の些細な動きにも支障がある場合にも役立つのがサポーターになってきます。特に、かかとに痛みを抱えることになるため、かかとを保護する専用サポーターをおすすめします。かかとにか

かる衝撃や負荷を和らげるためにサポーターを装着するため、衝撃吸収素材を使用されていることが前提です。どうしても厚手の生地素材に目が行きがちですが、最近では薄手の生地素材で高機能のサポーターも増えてきています。すっぽりとかかとが覆われる安心感に加えて、足裏から足の甲へ抱擁感からアーチ崩れを防いでくれるメリットもあります。ただし、あまり締め付けが強いサポーターよりも、装着具合を調節できるサポーターを選ぶことで、その日の足の調子に合わせて着用可能です。



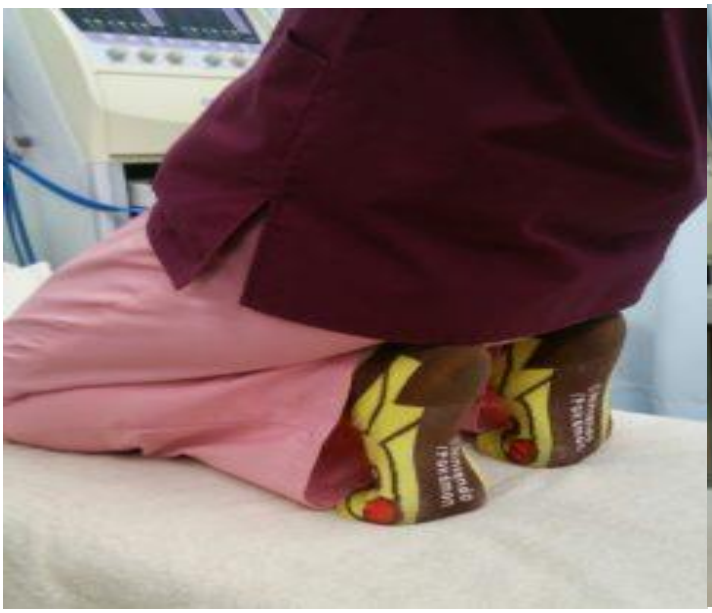
足底筋膜ストレッチ

①正座の状態からつま先を立てた状態になります。

②ゆっくり体重をかけていき、伸ばしていきます。＊痛すぎないように強さは加減し、痛気持ち良い程度にしましょう。＊伸ばすと痛みが強くなる場合は、行わないようにしましょう。

ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

①伸ばしたい方の足を後ろに引き、つま先をまっすぐ前に向け、踵が離れないように体重を前にかけていきます。＊ふくらはぎ・アキレス腱が伸びていることを感じながら、反動をつけずにゆっくりと伸ばしましょう。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)