安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ９６（９月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、足根管症候群についてです。

概要

足根管症候群とは、足にしびれが生じる病気の一つを指します。足根管症候群は、内くるぶしの近辺を走行する後脛骨神経こうけいこつしんけいと呼ばれる神経が圧迫されることを原因として発症します。足根管症候群では、足の裏がじんじんする、しびれるなどの症状が見られます。足根管症候群は、症状が強い場合には手術的な治療介入も検討されます。強いしびれなどがあり困った際には医療機関受診が大切ですが、足根管症候群では足が動かなくなるというような症状は基本的には出ないため、運動の障害を心配する必要はないでしょう。

原因

足根管症候群は、内くるぶしの後ろ側を走行する後脛骨神経こうけいこつしんけいと呼ばれる神経が障害を受けることを原因として発症します。後脛骨神経は、足根管と呼ばれる狭い空間に位置していることから、この周辺でのさまざまな変化により足根管症候群が発症します。足根管症候群を起こす原因としては、関節リウマチや糖尿病、痛風などの病気を例に挙げることができます。そのほか、心不全や腎不全、甲状腺機能低下症などの病気に関連したむくみによっても、足根管症候群が生じることもあります。さらには、足首の捻挫や骨折、下肢の静脈瘤、ガングリオンなども、足根管症候群の原因となりえます。

症状

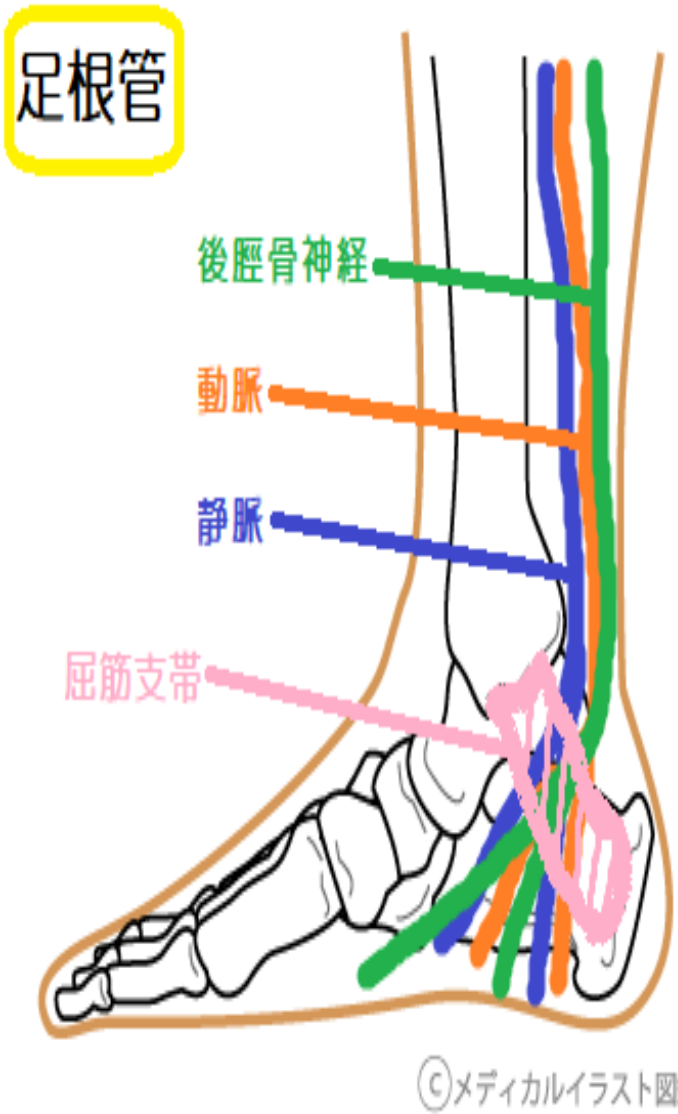
足根管症候群では、内くるぶし周辺からつま先、足の裏にかけて症状が見られます。基本的には足の甲側には症状は見られません。また、運動麻痺や足の動きが悪くなるなどの症状は生じません。具体的には、チクチクとした痛みやぴりぴりとするような感覚、しびれなどが出現します。足根管症候群で生じる症状は、安静時よりも運動時に生じやすいです。症状は特定の靴（足に合っていない、窮屈など）を履いていたり、入浴中であったり、就寝時などにおいて増強することもあります。足根管症候群が進行すると、安静時でも症状が持続し、日常生活の質が著しく低下することもあります。

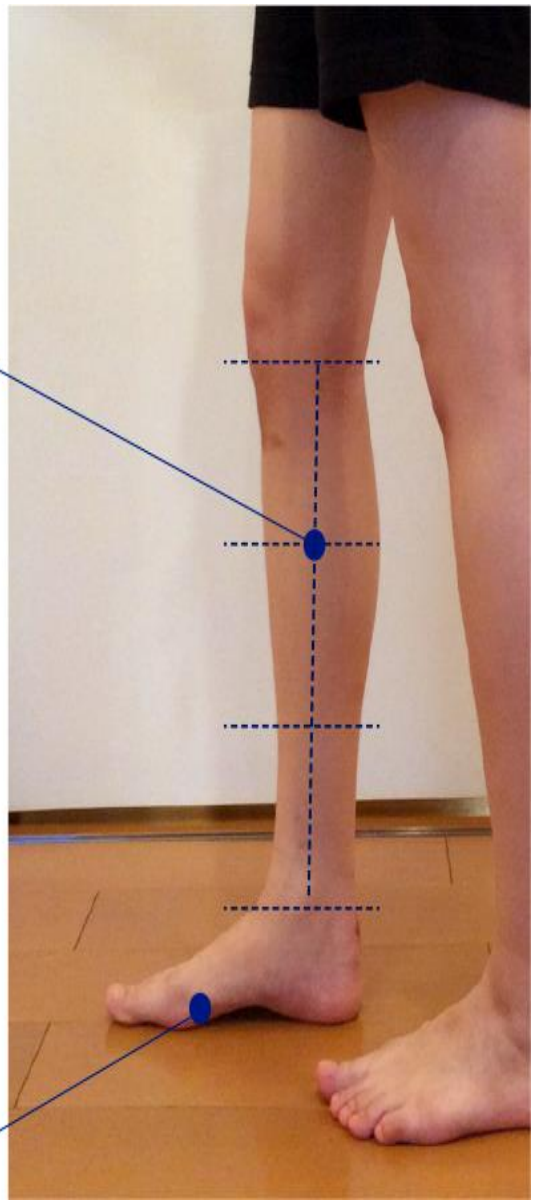
検査・診断

足根管症候群は、足の中でもどの部位にしびれや痛みなどが生じているかを詳細に評価することが重要です。また、内くるぶしの下を叩いた際に、しびれや痛みなどが増強されるかどうかを身体診察で観察します。神経が障害を受けていることを確認するために、神経伝導速度を測定することもあります。骨に変形がないかを確認するためのレントゲン検査や、足根管にガングリオンなどがないかを確認するのに MRI や超音波を施行することもあります。足根管症候群では、基礎疾患として糖尿病や関節リウマチ、甲状腺機能低下症などが存在する場合もあります。症状や身体所見などから何かしらの基礎疾患が疑われる際には、血液検査や尿検査、画像検査などが適宜検討されます。

治療

足根管症候群では、痛みに対応するための鎮痛薬やステロイドなどの薬剤が使用されることもあります。ステロイド剤の足根管内注射も効果が期待できます。足に合う靴を使用する、装具を使用する、などの対応策が講じられることもあります。症状の緩和が得られない場合には、手術的な治療介入を行うこともあります。足根管症候群が、何かしらの基礎疾患をベースに発症していることもあります。たとえば、甲状腺機能低下症が基礎にある際には、甲状腺ホルモンの補充療法が検討されるなど、基礎疾患に応じた特異的な治療方法も検討されます。





（鍼灸治療）

お灸による治療で多く経験することは、カラダが持つ「傷んだ組織を修復する力」を助け、促すことです。
開腹手術による癒着も、お灸による温熱で腹部を温めることでお腹の張りがずいぶんやわらぎます。
また、筋膜性の痛みをかかえていらっしゃる患者さまも多く、筋膜の回復にもお灸は大いに助かります。
末梢神経障害の場合も、お灸をすえることで筋肉、血管、神経の修復を促し、結果として「しびれ」が軽減する場合が多く見受けられます。

ツボ①「太白（たいはく）」

足の親指を足裏へ折り曲げてできるシワの親指側です。
「腸」のはたらきを促し、高めるツボです。「消化器」のはたらきを高めて神経障害を緩和するツボです。

ツボ②「地機（ちき）」

内くるぶしの中心と、膝関節の内側で上下の骨のすき間とを線で結んで３等分し、膝関節のすき間から３分の１下がったところです。

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)