

だいたいしょうが？

足底の痛みについて

足底の痛みは、立ち仕事や運動不足、合わない靴の使用など、様々な原因で起こりうる一般的な症状です。特に多いのが、足の裏にある腱組織である足底腱膜の炎症によって生じる足底腱膜炎です。かかとや土踏まず、足指の付け根などに痛みが生じやすく、朝起きた直後や長時間座った後に立ち上がるときに強く感じる場合があります。

その他、考えられる原因としては、モートン病（足の神経が圧迫される）、種子骨炎（足の親ゆびの付け根にある小さな骨の炎症）、疲労骨折、外反母趾や扁平足による負担の増加などが挙げられます、また足のこわばりから発症するリウマチもあります。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

宇野津 雅哉
宇野津整形外科医院



痛みが続く場合は、自己判断せずに医師による適切な診断と治療を受けることで、症状の改善が期待できます。

治療法としては、局所の安静、湿布や痛み止めの使用、インソールや装具の装着、ストレッチや筋力トレーニングなどのリハビリテーション、場合によっては注射や手術が行われることもあります。

日頃から自分の足の観察をして朝と夕方の腫れ具合や痛む場所をチェックしてみましょう。適切な靴を選び、ストレッチやマッサージで足のケアを行うこと、長時間の立ち仕事や運動には休憩をとることも予防につながるでしょう。