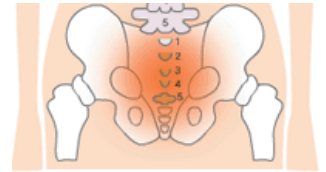


症状別 解説と治療法

足首の痛み

● 症状

足関節（足首）捻挫が多くの方が経験があると思います。また、「リウマチ性関節炎」や「痛風」などでも足首が痛みますが、ここでは、捻挫の覚えなく、腫れもない足首の痛みについて参考にしてください。

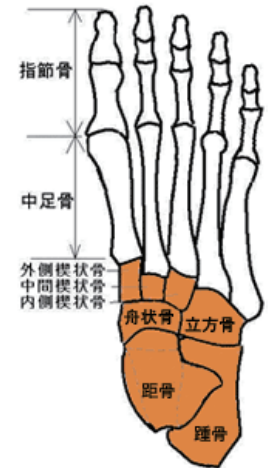


● 原因と治療法

捻挫をした覚えがないのに踵や足背（足の甲）、踝（くるぶし）付近が痛むと訴える患者さんは意外と多くいらっしゃいます。特に朝起きたばかりの時、足をつくと痛むという方が多いです。

そのような方が整形外科などで診察を受けると、レントゲン検査では異常が見つからず、加齢や肥満、運動不足、疲労などが原因とされるだけで、なかなか治らず、困っている方がたくさんいらっしゃいます。

きっかけはたくさんあるので書ききれませんが、何らかの原因で足首を動かしている下腿（膝と足首の間 ふくらはぎ、向こうずね）の筋肉のバランスが狂い、足首を構成している骨の位置がレントゲンではわからない程度の歪みが生じており、これによって起こることがほとんどです。



● セルフケア

足首を捻挫した場合でも、腫れがひけて痛みや炎症がない（触ってみて熱を持っていない）場合や原因がわからず足首が痛むときの対処方法についてお話しします。

足首を動かして痛みが出る動きをした時に盛り上がる筋肉を確認して下さい。その筋肉に触ると硬くて痛みを感じるはずですが、まず、その筋肉を柔らかくもみほぐします。



- ①伸縮包帯を用意して、踝（くるぶし）の上部で数回巻きます。これにより包帯がずれにくくなります。
- ②次に足の甲の部分でクロスさせて数回巻きます。
- ③包帯の両端を結んで完成です。

巻き終わったら、まず、普通に歩いてみて下さい。足首が軽くなっているようでしたら弛んでいた筋が包帯で締まった証拠です。しばらく歩いたのちに痛みが出る状態にしてみてください。踵が痛かった場合は踵に体重を乗せる要領で…。痛みが包帯を巻く前より軽くなっていれば、この対処方法が合っているので、痛みが完全になくなるまで1日2～3回同じ要領で続けてください。

痛みが軽ならない場合は筋肉が充分柔らかくなっていなかったり、包帯の巻き方が上手くいっていないケースか、または今回ご紹介した症例とは違う原因が考えられますので、信頼できる医療機関の受診をお勧めします。