



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

足底母指球部の痛み

今月号の相談は「足裏の親指の付け根が痛くなった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 最近、足裏の親指の付け根が痛くなったのですが、これはどういった症状なのでしょうか。

A 整形外科領域では、親指の付け根の種子骨が損傷し、痛みが生じていると診断されることがあるようですが、骨が損傷して痛みが出る症例はきわめてまれだと思います。むしろ足底の筋肉（とくに種子骨に附着する筋肉）が強くなることで、母指球部（親指の付け根にある膨らんでいる箇所）に痛みが生じているケースがほとんどでしょう。

Q 痛風でも母指球付近に痛みが生じることがあるようですが、筋肉のこわばりによる痛みとの見分け方はあるのでしょうか。

A 痛風発作の場合は炎症症状なので患部が赤く腫れ上がりまします。しかし、筋肉のこわばりによる痛みの場合、そういった症状は出ません。そのため、一般の方でも見た目で十分に鑑別できると思います。念のため、痛風発作の疑いがある場合は内科を受診するといいたいでしょう。

Q どういった人が母指球の痛みに悩まされるのでしょうか。

A もともと足底部は歩行時やランニング時に負荷がかかりやすい箇所です。そのため、ランナーだけでなく外回りが多い営業職の方など

にもこの種の痛みは発生しがちです。痛みを和らげに改善したいのであれば、靴にインソールを入れて免荷し、患部の筋肉治療を受けるようにしてください。

Q 痛みを和らげるために効果的なセルフマッサージがあれば教えてください。

A 土踏まずから母指球部にかけてセルフマッサージするといいでしょう。ゴルフボールを地面に置き、それを踏みつけるように刺激を加えるマッサージがもっとも効果的です。

Q 痛みの発生を未然に防ぐ方法はありませんか。

A 最初に靴のサイズをあらためて確認していただきたいと思っています。とくに大きめのサイズのもの履いていると、靴のなかで足が微妙に動き、母指球部への負担が知らず知らずのうちに蓄積し、痛みの発生につながってしまうことがあるので要注意です。微妙なサイズの違いは軽視されがちですが、これを機に自分にフィットしたサイズの靴を選び直してみてください。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト：丸子万葵