



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

なかなか治らない鷲足炎

今号の相談は「膝の内側がヒリヒリと痛む」(60代女性)というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 膝の内側がヒリヒリと痛むので整形外科を受診したところ、変形性膝関節症と診断されました。湿布などの鎮痛消炎剤が処方されて数カ月が経過したのですが、いまだ快方に向かいません。それどころか、歩行時や階段を下りるとき、イスから立ち上がる時、寝返りを打つときなどに強い痛みを感じるようになりました。これはどういう症状なのでしょう。

A ヒリヒリとした痛みは炎症性疾患のサインであるため、おそらく鷲足炎を発症しているのでしょう。鷲足とは膝の内側に位置し、縫工筋、半腱様筋、薄筋といった筋肉の終末腱が骨に付着している部位で、そこに炎症が生じているものと思われま

す。変形性関節症と診断されたということですが、そもそも加齢による骨や関節などの構造上の変性と実際の痛みとの間に因果関係はありません。また、痛みそのものは炎症によるもので間違いありませんが、その背景には鷲足部に付着している筋肉のこわばりがあり、それが長期的な痛みの要因になっていると考えられます。

Q どのような治療を受ければ痛みから解放されるのでしょうか。

A 初期の鷲足炎は、湿布薬などの鎮痛消炎剤を貼布して安静を保てば、1〜2週間ほどで治癒するケースがほとんどです。しかし、今回のご相談のケースのように痛みが長期にわたる場合、筋肉のこわばりが根本的な原因になっていることも珍しくありません。

一般的に整形外科領域では筋肉を治療する概念がないため、どうしても筋肉のこわばりが見逃されやすく、膝の痛みが慢性化する傾向にあります。そのため、痛みが長期継続する場合は、根治を目指し筋肉治療の専門院で施術を受けるのが一番です。現に当院の患者さんにも同様の症状の方がいらつしやいますが、着実に治療の成果があらわれています。

Q どのような人がこういった症状になりやすいのでしょうか。

A 鷲足炎はランナーをはじめ、運動をやりすぎる方に多発する症状といわれていますが、実際の臨床現場では、性別や年齢を問わず運動不足気味の方によくみられるように思います。運動不足になると筋肉のこわばりが改善されにくくなるため、症状が長期化してしまうことが多いのです。そういう意味では、ウォーキングやランニングなどを日常生活に適度に取り入れることも痛みの予防につながると思います。



「ふるかわぶんと」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: 丸子日記