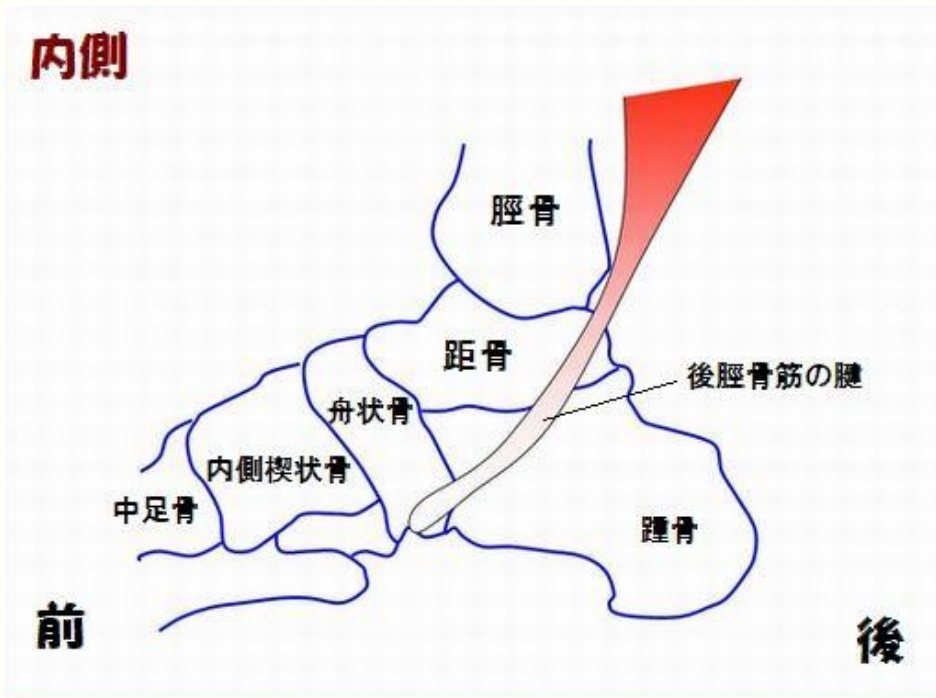


あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第12回【有痛性外脛骨症（ゆうつうせいがいけいこつしょう）】



足には足根骨（そくこんこつ）という細かい骨が片側に7個あります。その足根骨の中に、舟状骨（しゅうじょうこつ）という骨があります。この骨は、足の内側の土踏まずのところにあります。舟状骨の内側の下の部分に後脛骨筋（こうけいこつきん）という筋肉の腱が付いています。この腱の付いているところに、外脛骨（がいけいこつ）と言われる※種子骨（しゅしこつ）があります。

この部分に運動による過度な負担や、外傷により痛みが発生してくるのです。年齢的には、10歳前後から中学生くらいに多く、スポーツで頻繁に使う子や動きの激しい子に多いようです。

痛みが出る原因としては、膨らんだ部分の舟状骨が靴などこすれることにより痛みが出る場合、後脛骨筋の腱が付く場所なので、後脛骨筋が働くことによりこの場所が引っ張られて痛みが出る場合、足首を内側に捻ることにより、舟状骨と楔状骨がぶつかることにより痛みが起こる場合があります。



症状は足の舟状骨の付近での痛みや押したときの痛み、また、その部分が膨らんできたりします。後脛骨筋に沿って、押したときの痛みも出てきます。予防としては、普段から、ふくらはぎの筋肉のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。

※種子骨

筋肉の腱が関節を越えていくときに、腱と関節の部分の摩擦に抵抗するためにある小さな骨です。代表的なのは膝の所にある膝蓋骨（膝のお皿）です。

あいはら鍼灸整骨院
相原 善行