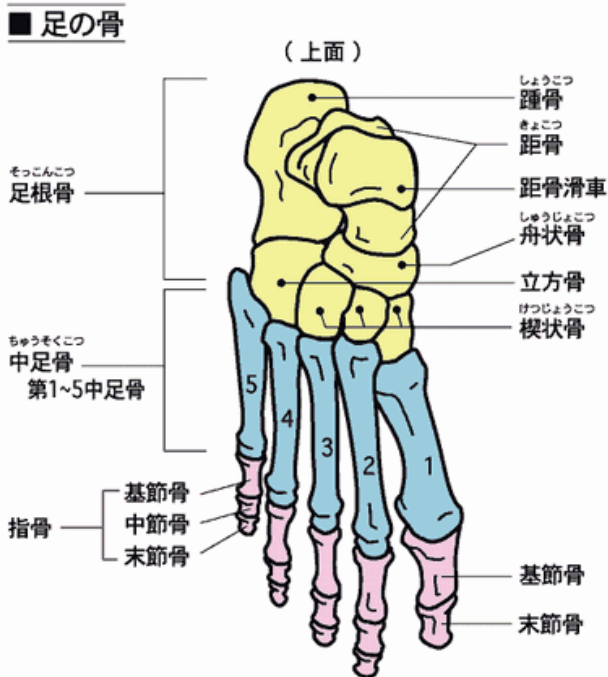


## 第19回【踵骨（しょうこつ）の部分の痛み①】



足の踵（かかと）の部分には、子供から大人まで痛みを訴える方も多く、今回と次回で3つを紹介したいと思います。

踵の付近は足根骨（そくこんこつ）という骨で作られていて全部で7個「距骨（きよこつ）、踵骨（しょうこつ）、舟状骨（しゅうじょうこつ）、立方骨（りっぽうこつ）、第1楔状骨（だいいちけつじょうこつ）、第2楔状骨、第3楔状骨」あります。踵骨には、アキレス腱が後ろ側につき、足底筋膜（そくていきんまく）やそのほかの筋肉などが足のうらの方に着いています。

### （1） 踵骨下脂肪体（しょうこつかしぼうたい）の損傷

踵の下の部分には、常に体重がかかったり、歩行やジャンプなどの衝撃などを吸収するためにクッションの役割をしているものがあります。それを踵骨下脂肪体といいます。バスケットボールやバレーボールなどのジャンプ競技や跳び箱や階段から飛び降りたりしたときの着地の際の強い衝撃によって損傷を起こしてしまいます。

症状は、足に裏の踵の部分の痛みや腫れが出てきます。

痛めた場合は、そのまま放置せず、適切な処置を行うことが早期に回復させることにもつながりますので、すぐに受診をして、しっかりと治療をしましょう。

