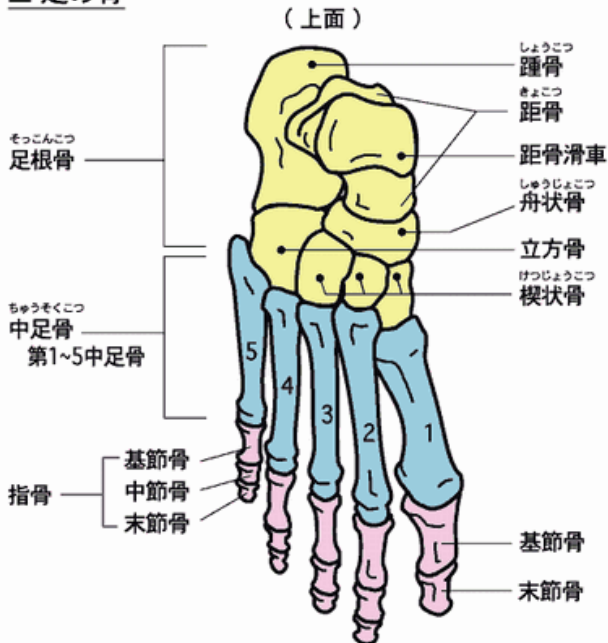


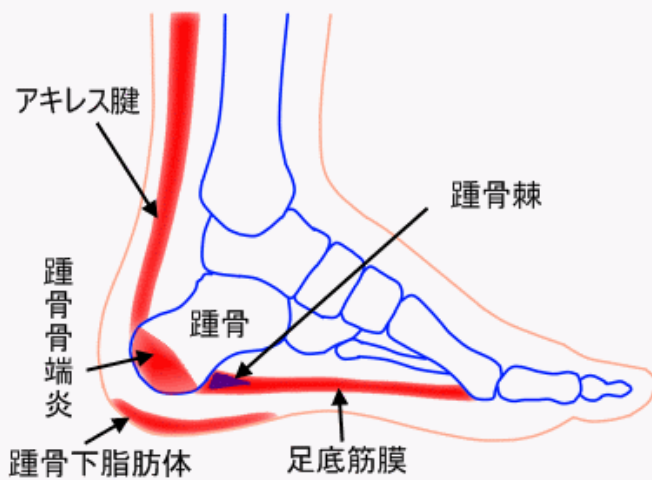
第20回【踵骨（しょうこつ）の部分の痛み②】

■足の骨



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（きょこつ）、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。



(2) 踵骨棘（しょうこつきょく）

踵骨の裏（足の裏側）には、足底筋膜や足の裏にある他の筋肉がついていて、これらの筋肉が収縮したり、負担がかかることにより、踵骨についているところをひっぱることにより骨に棘（とげ）のようなものができてくることが多く、これを骨棘といいます。

症状は、歩行やランニング、座っている状態から立ち上がった際に足の裏の踵の部分に痛みが出ます。また、その場所を押した時に痛みも強く出ます。

(3) 踵骨骨端炎

踵骨の後側は子供の骨から大人の骨のなるのに男の子は10～11才、女の子は7～8才ごろから骨が硬くなり始め15～18才ごろに完成するといわれています。この成長の段階で走ったり、ジャンプなどの運動を多くすることにより、ふくらはぎの筋肉「下腿三頭筋（かたいさんとうきん）」に強く負担をかけたり、使いすぎたりすることにより、アキレス腱が踵骨に着いている所を繰り返し強く引っ張ることにより炎症を起こしてしまうのです。

症状は、歩いた時の痛みや、アキレス腱の着いている踵骨の部分の押したときの痛みが出ます。また、小学校低学年から高校生までの成長期の子供に多いです。

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。