

Overview of typical pain: 痛みを伴う主な疾患の概要

足底筋膜炎

足のアーチを支える足底筋膜の摩耗、また異常なプロネーションを起こすバイオメカニクスの不良によって生じる痛みを伴う足の炎症です。通常、踵の底面に痛みを生じ、1日の始めに強い痛みを感じます。痛みは、長時間にわたる体重負荷や急激な体重移動、運動と関連があります。硬い地面での長時間の歩行や、足のアーチのサポートが十分でない靴、急激な体重増加や運動のしすぎなども症状に関係します。

ランナーズ・ニー

ランナーズ・ニーは、ランナーの膝側面の痛みの主因のひとつです。腸脛靭帯は、骨盤の外側から腰や膝を通して膝下に入る大腿部外側の肥厚した表面組織です。この靭帯は、ランニング時や歩行時の大腿骨背部から前部への動作中の膝の安定に重要な役割をしています。大腿骨外側上顆での靭帯の摩耗と、ランニング時の膝の屈伸の繰り返しによって、この部位に炎症を生じます。

膝蓋大腿部痛症候群

痛みや不快感を伴う膝蓋腱の炎症です。膝蓋軟骨軟化症と混同されることがありますが、違うものです。この症状は、膝蓋骨下の関節軟骨の衰えが原因です。弱くなった軟骨により膝蓋骨が圧迫され、滑車溝をすべりにくなります。この結果、膝前部に痛みを生じ、階段を昇ったり長時間座っているときに悪化します。多くの場合、足を伸ばしたときに膝が飛び出したり、急に向きが変わったりします。

シンスプリント

原因のひとつとして、急性損傷あるいは遅発性筋肉痛として現れる筋肉のオーバーユースが挙げられます。筋肉痛は、ランニングやジャンプ、また時には歩行などの動きによっても起こります。ランニングに慣れていない人の場合、短時間でも激しいランニングを行った翌日、脛の筋肉に痛みを生じることがあります。シンスプリントを治療せずに放置すると、脛骨の中間軸にストレス反応が起こり、疲労骨折を起こすことがあります。

慢性コンパートメント症候群

シンスプリントと似た症状を呈するもので、下肢の機能に大きな損失が起こることもあります。慢性コンパートメント症候群は、伸長性のない脚の前区画が腫れて、血流が低下した場合に起こります。この血液の相対的欠如、すなわち局所的血液不足が腫れを悪化させ、正のフィードバック・ループが発生します。重い症例では、急性コンパートメント症候群を起こし、血液不足による虚血性の筋壊死を防ぐために緊急手術が必要となることもあります。

ウオノメ/タコ

タコは、摩擦や圧迫その他の刺激の繰り返しにより、皮膚が厚く硬くなるものです。何回も強くこすると、そのままにしておいた場合以上に、水膨れを生じる結果になることもあります。歩行による接触が繰り返されるため、タコは足によく見られる症状です。スチール弦のギターを演奏する人は、弦との摩擦により指先にタコができます。自転車に乗る人も、グローブをしないとタコができます。タコは通常、あまり害はありませんが、皮膚の潰瘍や感染症の原因となることもあります。

中足骨痛症

中足骨に関わる足の痛みを伴う疾患の総称で、中足骨や中足骨関節に発症する一般的な症状です。中足骨痛症は、第一中足骨頭部に局所的に見られることが最も多く、次に第二中足骨下の骨頭部にも多く見られます。これは、第一中足骨が短いこと、または first ray(中足骨+内側楔状骨)の過剰運動性に起因するもので、どちらの場合も第二中足骨頭部に過度の圧力がかかります。

バニオン(腱膜瘤)

足の親指付け根の骨や関節の構造的変形で、痛みを伴うこともあります。バニオンは親指付け根にある中足指節関節の周囲の組織や骨が肥大したものです。親指は第二指に向けて曲がり(アンギュレーション)、関節周囲の組織が腫れて痛みます。最近では、バニオンという用語は、一般に足の親指関節付近にできる病理学的な瘤を指して用いられます。この瘤は、滑液嚢が腫れたもの、また骨の変形によってできるもので、中足趾節間関節(第一中足骨と母趾の間の関節)部に見られるものです。

種子骨炎

種子骨の炎症で、人間の場合は親指裏側の足底に見られます。足には通常 2 本の種子骨がありますが、それぞれがふたつに分かれている場合もあります。種子骨はジェリービーンズほどの大きさです。人間の種子骨は、親指を下方に曲げる屈筋腱の支点としての役割があります。

槌趾(ハンマー・トウ)

第二、第三、第四指の近位指節間関節の変形で、ハンマーのような形に曲がったままになります。マレット趾は槌趾と似ていますが、第一関節に症状があります。

重なり指

つま先が重なっているものです。

モートン神経腫

中足間足底神経の良性腫で、第三、第四中足骨の間に起こるのが一般的です。症状の特徴はしびれと痛みで、靴を脱ぐと症状が緩和されます。体重負荷の直後に、指の間に突然痛みを感じます。灼熱感やしびれ、感覚異常などが起こることもあります。症状は第三指と第四指の間に起こるのが一般的ですが、第二指と第三指の間に起こることもあります。中足骨頭部の間を通る神経の広がっている部分が圧迫されて痛みが生じます。通常、第一指は関係していません。

ハグルンド変形

踵の後ろの骨の肥大で、しばしば痛みを伴う滑液包(腱と骨の間にある体液に満たされた嚢)の炎症を生じます。ハグルンド変形では、肥大した骨と靴がこすれてアキレス腱周囲の軟組織が刺激されます。

アキレス腱炎

アキレス腱の炎症で、一般的には脚のオーバーユースによって起こります。理想的とは言えないコンディションでトレーニングをしているアスリートによく見られる疾患です。黄色腫と混同してはいけません。黄色腫は家族性の高コレステロール血症に見られるコレステロールの蓄積による疾患です。

足根管(屈筋支帯)

足根管は、内果の後ろの足の内側にあります。足根管は、内側は骨、外側は屈筋支帯で形成されており、脛骨神経、主幹動脈、静脈、腱が通ります。足根管の内部では、神経が3つに分かれて走っています。その一つの踵骨神経は、踵に向かって走り、その他の二つ(内側足底神経と外側足底神経)は足底に向かって走っています。この神経が傷つくと、きつくこわばった感覚になります。

関節炎

体の関節が損傷を受けた状態を指し、55歳以上の人の障害の主な原因となります。関節炎には様々なフォームがあり、それぞれ原因も違います。最も一般的なものは変形性関節症で、関節の外傷、感染症、あるいは加齢が原因です。体の構造上の異常が関節炎の早期発症の原因となることを示す新たなエビデンスもあります。その他、関節リウマチや乾癬性関節炎など、自分自身の体に攻撃を加えてしまう自己免疫疾患などがあります。敗血症性関節炎は、関節感染が原因です。痛風性関節炎は、関節の中に尿酸結晶が沈着し、炎症を起こすものです。また、ピロリン酸カルシウムの菱形結晶の形成によって引き起こされるまれなフォームもあり、偽痛風と呼ばれています。

踵骨骨棘(踵骨の突起)

足底筋膜炎の患者によく見られるX線所見です。カルシウムが沈着して細く尖ったもので、足底筋膜が踵骨に付着している部分にあります。この状態は足底筋膜炎によく見られるもので、炎症によるものですが、痛みの原因ではありません。X線所見は症状を示すものではなく、筋膜炎のない人にもよく見られるものです。