

両足の裏面前半分から指にかけて、餅がついているような違和感があります。腫れも痛みもないのですが、徐々に感覚が鈍くなっています。糖尿病はなく、毎日約1万歩は歩きますが、どこまで進行するのか不安です。助言をお願いします。(76歳、男性)

# KARTE カルテ Q & A



川上洋平医師

## 足根管症候群

足や足裏にしびれをきたす疾患には、腰部の脊椎疾患である腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、足根管症候群(後

## 薬や運動療法で症状改善を

の通り道です。足根管の後脛骨神経が圧迫されることで、立っている時や歩行時に足底から足の指にかけてのしびれや痛み、冷え、ほてりなどが起きます。足を地面につけると、ものがついているような感じ(感覚障害)や、砂利の上を歩いている感じ(異物付着感)が出ることがあ

原因不明の特異性ですが、中には外傷やガングリオン(こぶ)などによる圧迫、きつい靴などを履くことによる圧迫や静脈瘤のこともあります。症状と足の診察、神経伝導検査や超音波検査、MRIで診断できます。内くるぶしの下をたたくと、チクチクする感覚が

足根管症候群では、かかと以外の足の裏から足の指にかけてしびれて痛くなりますが、足の甲や足首より上がしびれることはありません。

原因は、足の内くるぶしに負担がかかり続け、神経を圧迫することによるものです。多くは

まずへと広がる「ティネル徴候」も見られます。治療は、まずビタミンB12や消炎鎮痛剤、神経障害性疼痛治療薬などの薬物療法や運動療法、インソール処方を行い、症状の改善を図ります。ステロイドの局所注射で症状が軽減することが多いですが、痛みが持続

足根管とは、足関節内側の内くるぶしに存在する神経・血管

原因は、足の内くるぶしに負担がかかり続け、神経を圧迫することによるものです。多くは

まずへと広がる「ティネル徴候」も見られます。治療は、まずビタミンB12や消炎鎮痛剤、神経障害性疼痛治療薬などの薬物療法や運動療法、インソール処方を行い、症状の改善を図ります。ステロイドの局所注射で症状が軽減することが多いですが、痛みが持続

する場合は神経を圧迫している組織を取り除く手術を行うこともあります。足裏のしびれが続く場合は、早めに整形外科を受診されることをお勧めします。(兵庫県整形外科医会、川上洋平 神戸市垂水区、かわかみ整形外科クリニック院長) ◆第1、3、4日曜に掲載します。

相談したい具体的な症状をお寄せください。採用分について医師が紙上でお答えします。〒650-8571 神戸新聞社報道部医療・科学チーム。下記のファクス番号、メールアドレスでも受け付けます。住所、名前、年齢、電話番号をお忘れなく。