

# キタバ



## 第92回 通信

### 足の痛み

突然ですが、皆さん、踵に痛みを感じたことはありませんか？

朝、起きて最初の一步の激しい痛みや、スポーツ開始時の痛みです。これは、足を酷く使う人や、立ち仕事の人が



かかりやすい病気、「足底腱膜炎（そくてんけんまくえん）」かもしれません。

腱膜とは、足底にある衝撃吸収を担うところです。繊維状の丈夫な組織が膜のように広がっています。そこに繰り返し負荷がかかることで、腱膜と踵の骨との附着部に小さな傷や変性が起こり、痛みが生じます。自然に改善する人も

いますが、一部の人は治りにくい難治性になることがあります。難治性になると、歩くこと

もままならず、日常生活に支障をきたすこととなります。

そうならないためにも、ストレッチを日常に行うことを

お勧めします。ふくらはぎの柔軟性の低下が、発症リスク

を高める事もあるので、足裏だけでなく、アキレス腱やふくらはぎ、そして腱膜のストレッチ（足裏が伸びるよう、足趾（そくし…足の指）から足首にかけて伸ばす方法）が有効となります。

どうしても痛みが改善しない場合は、無理をせず、病院を受診しましょう。

キタバ薬局

薬剤師 奥井見和子

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津ヶ山台店 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索