

# そつ こん かん しょう こう ぐん 足根管症候群

## ● 症状

内くるぶしの下から足の裏にかけて、痛くなったりしびれたりします。歩いたり走ったりして痛くなることもあれば、入浴時や寝ている時に症状が出ることもあります。約1/3の人で、ふくらはぎの内側も痛くなります。また、内くるぶしの下が腫れることもあります。



痛みやしびれの部位

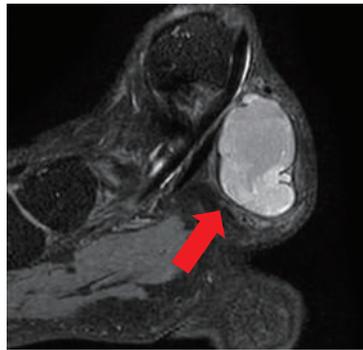


ガングリオンによる内くるぶしの下の腫れ

## ● 原因・病態

### ● 原因

内くるぶしの下を通る神経が障害されることで、痛みやしびれがでます。障害の原因は、ガングリオンというゼリー状の液体が詰まったしこり、腫瘍、足根骨癒合症という生まれつきの骨のでっぱりによる神経の圧迫が多いです。足にあわない靴でも圧迫されることがあります。扁平足のために神経が引っばられたり、けがや手術で組織が癒着したりすることも原因になります。



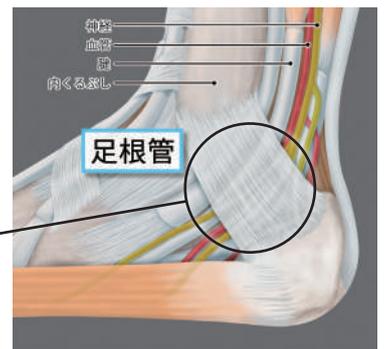
ガングリオン



足根骨癒合症

### ● 病態

内くるぶしの下には、足根管という腱を押さえる膜と骨で構成されるトンネルがあり、中に神経や血管、腱が通っています。このトンネルはせまくてカーブしているため、中にできものができたり、骨がとびでたりして神経を圧迫したり、炎症などで組織がくっついたりすると痛みやしびれが出ます。



足根管の解剖

## 診断

●以下の症状がある場合、足根管症候群の可能性があります。

- 内くるぶしの下から足の裏にかけて痛くなったりしびれたりする。
- 内くるぶしの下が腫れて、押すと痛い。軽くたたきただけで足の裏にしびれが走る。

腰の病気による坐骨神経痛や糖尿病、血行が悪いことなどでも足の痛みやしびれがでます。

診察やX線、CT、MRI、超音波などの画像検査、電気生理学的検査などから総合的に診断します。

## 治療

### 保存療法

#### リハビリテーション

- 足の形に合った靴を履いたり、扁平足がある場合は足底挿板(靴の中敷きなど)で足の土踏まずを支えたりすることで、神経の圧迫や緊張をやわらげます。
- リハビリテーションや物理療法でしびれや痛みをやわらげます。



足底挿板 (靴の中敷き)

#### 薬物療法

- 非ステロイド系抗炎症薬などの外用や内服で痛みを軽くします。

#### 注射

- ガングリオンの液体を抜き小さくして、神経の圧迫をやわらげることがあります。
- 超音波を使って、神経のまわりにステロイドなどを注射することもあります。

### 手術療法

- ガングリオンや腫瘍など、足根管の中に神経を圧迫するものがある場合は、手術で取り除きます。
- 足根骨癒合症がある場合は、骨のでっぱりを削って神経があたらないようにします。
- また、足根管の膜を切開して、神経の圧迫をゆるめます。
- 障害の原因や神経の状態によっては、手術をしても症状がよくなる場合があります。主治医の先生とよく相談しましょう。