

### 新型コロナウイルス

初期の新型コロナウイルスは、まだ重症化率が低く、大人しい印象でしたが、現在は罹ってからあっという間に重症化してしまうタイプに変化したのでは？と思われます。大多数の方は軽症で回復しますが、高齢者や基礎疾患があったり喫煙習慣があったりすると悪化する確率が高くなります。さらに最近は、健康な方や若い世代の方も重症化してきているため、自分は罹らないという過信は禁物です。

リスクの高い人の命を守るためには、かかっても軽症で治る可能性のある方もうつらないように努力する必要があります。ウイルスは手から目・鼻・口に入って感染するため、まずは手洗い、うがい（人のそばでやるとエアロゾルを飛ばす危険性がありますので、離れてやりましょう）の習慣をつけましょう。

院長 藤田 正

### 足底筋膜（腱膜）炎

足の裏の筋膜（腱膜）の炎症です。主な症状は、朝起きて、足を地面についた瞬間の激痛です。昼は比較的楽になる事が多いようです。痛い所は踵の裏が主ですが、土踏まずや足趾(足指)の付け根が痛くなることもあります。

原因は、

- ・足の裏にある足底筋の力の衰え→足のアーチが低下（土踏まず低下）→扁平足&開張足  
→足底筋表面の筋膜（腱膜）が突っ張る→踵や足趾の裏に痛み発生

というものです。「風が吹けば桶屋が儲かる」式ですね。

また、開張足は、外反母趾、内反小趾やモートン神経炎の原因にもなります。

主な治療は以下の通りです。

- ・消炎鎮痛薬などの内服、湿布
- ・電気やマッサージ
- ・長引く場合はインソール(靴の中敷)、注射



主に痛みの部位によって診断が決まります。

- ①種子骨障害
- ②外脛骨障害
- ③足底腱膜炎
- ④踵骨々端症
- ⑤踵骨滑液包炎

(引用)日本整形外科学会ホームページ「足の慢性障害」より  
[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/chronic\\_problem\\_with\\_foot.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/chronic_problem_with_foot.html)

また、当院では頑固な足底筋膜炎の治療に拡散型体外衝撃波を導入しました。適応がある方には施行しております（拡散型体外衝撃波については、裏面に詳細を記載しております）。

院長 藤田 正

## 拡散型体外衝撃波による治療について

「衝撃波」は、これまで腎臓結石などの破砕治療に用いられてきました。しかし最近では、整形外科領域においても、その適応が広がっています。痛みの緩和効果と組織の修復効果が期待できるとされています。本ニュースレターで取り上げた足底腱膜炎以外の疾患にも効果的との報告もあり、その応用がさらに進んでいます。

当院では、“chattanooga™”製の拡散型ショックウェーブ「インテレクトRPW」を導入し、外来通院での治療を行っております。長引く足裏の痛みでお困りの方は、一度ご相談ください（すべての方に適応があるわけではございません）。



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください  
[gakutou.byoinnavi.jp](http://gakutou.byoinnavi.jp)