

捻挫した足首がいつまでも痛い、踵やアキレス腱が痛い。足の裏の痛みが取れない。一般的には、歩き過ぎ、ランニング等のスポーツで負担が掛り過ぎて痛んでいる、もしくは、靴のクッション性が悪いからなども考えられています。また、踵痛などは骨棘があるからとされるケースもあります。しかし、原因はその症状を訴える患部にあるとは限らないのです。

また、足首の捻挫や打撲・骨折を機に、痛みが広がり触れられないほどの激痛、足を地面に接地できない、歩けないといった重篤な症状に悪化するCRPSという病気があります。

足部の一般的な治療

鎮痛薬の服用や注射などの処置
安静固定や免加装具の装着、インソール(足底板)
消炎剤・湿布薬
温熱療法、筋力強化、生活動作指導
物理療法、運動療法によるリハビリ 等



一般的に考えられる原因

踵骨の疲労骨折、骨棘変形（踵骨にできるとげのような変形が来ている）

足底筋膜炎（足底の筋膜の炎症・中年期以降に多い）

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎（アキレス腱の踵骨付着部に炎症がある状態）

踵骨後部滑液包炎、アキレス腱皮下滑液包炎、踵骨下滑液包炎（関節や骨と軟部組織の間にありクッションの役割をもつ滑液包が炎症を起こしている状態）

踵骨骨端炎、踵骨骨髓炎、単発性骨嚢腫（こつこのうしゅ）、CRPS(複合性局所疼痛症候群)

足部に対する遠絡統合医学では

遠絡統合医学での診方では、まず局所性か中枢性か二つの病態に分けて考えます。痛む部位が明らかに外力による損傷(打撲、外傷、骨折等)である場合は局所(症状部位単独)と診ます。治療後2週間以内に炎症が終息し痛み症状が徐々になくなります。2週間過ぎても痛みが軽減されない場合は局所ではないと診ます。また特にはっきりした原因や炎症所見が無く、いつの間にか痛みを頻回に意識するようになった、出たり・消えたりと症状が一定しない、圧迫や動作で必ず痛みを再現することができない等の症状は中枢性(中枢神経系機能の問題)と診ます。

例えば、レントゲン検査による診断で、腱や靭帯の石灰化、骨棘形成と診断名がついている場合であっても、中枢神経系の問題を改善することで痛みが改善させる可能性があります。

中枢性の足部における原因は、主に腰椎2番から仙椎領域が中心になります。その部位の中枢神経系の障害により足部に不具合があるように意識される事や機能連係が乱れることがあります。

中枢神経系の機能を再建する事は、足部を根本的に良くすることにつながります。

足部の痛む部位と中枢神経の高さの関係

アキレス腱	⇒	L2~L4
足関節	⇒	L3~S1
踵	⇒	L4~S1
足底	⇒	L5~S3

遠絡統合医学では、神経機能の障害を神経細胞と神経線維に分けて分析しています。

痛み症状は神経線維の障害になります。神経線維の障害が修復されるためには、血液やリンパ液、電解質が十分に循環する必要があります。遠絡統合医学では、神経系の伝達も含め、血液やリンパ液、電解質などの流れを総称してライフフローと呼んでいます。スムーズなライフフローが十分に確保されている事は自己の修復力、治癒力に直結します。遠絡統合療法の目的はライフフローを調整する事にあります。つまり、身体の自己治癒力を再建させる事になります。「長く患っている」「症状が変化しない」という状態の根本に対してのアプローチができます。

症例 1

30代 女性

健診にて、骨盤内の神経に腫瘍が見つかったという事で組織検査の為に開腹手術を受け、その直後から右足に激痛が出て歩けなくなりました。初診時は、松葉杖を使い右足を地面に接地しないようにして歩いていました。痛みが発症し一か月以上リリカの服用を指示されるのみで特に処置もなく経過観察となっていました。遠絡統合療法を開始したのは発症から1か月以上経過してからの開始でした。

初回、今までになかった症状の軽減が感じられ、週1回の頻度で開始しました。

開始2週間で痛みが軽減し、地面に足を付けて歩けるようになりました。

開始1ヵ月で松葉杖を使わずに歩けるようになりました。

開始2ヵ月半で、バレーボールができる様になりました。

開始3ヵ月で、2週に1回の頻度になりました。

開始6か月 時々足趾の付け根に違和感が出るが痛みなし
月1回の頻度で経過観察、喫茶店での立ち仕事を開始

開始9か月 若干の違和感を感じる時もあるが、生活には全く支障がなくなりました

症例2

70代 男性

両側の足先に痛みがあり、歩きにくいとの事で来院。7年間、鎮痛薬を服用、運動療法、マッサージ、鍼治療と様々な治療を試してきたが、全く効果が得られずに過ごしておられました。初診時も前足部への荷重ができないため、すり足でゆっくりとしか歩けない状態でした。

初回に、腰部の中樞神経系の処置を行ったところ、治療前が10として、治療後はほぼ0と痛みを感じない状態になりました。治療効果は3日ほどで、再び痛みを感じる様になりましたが、治療前ほどの強い痛みではなくなりました。歩くスピードも上がり、外出に対する苦痛が解消されたとの事でした。

解 説

接地時に強い痛みが出るのは、神経線維が破壊・損傷されている状態と遠絡統合医学では考えています。神経線維の破壊で出る激痛を伴う病態を総称して神経線維破壊症候群と呼んでいます。末梢神経だけではなく、中枢神経でも起こる病気です。神経線維が破壊されている部位によって症状の出方が変わりますが、多く見られるのは片側性で末梢の神経もしくは、背骨の脊髄レベルであることが多く、時に脳レベルで手足両方に出たり、両側の足に出るといった事もあります。しっかりと治す為には9か月ほど神経線維が修復する期間が必要ですが、大半の場合2〜3か月で生活に支障がないレベルまで痛みが改善します。始めの1〜2カ月は週2〜3回、その後2〜3カ月は週1回の頻度で継続治療する事が必要です。