

ひざ内側の痛みがとれない

64歳の女性。昨年6月に左ひざ内側の下辺りがずきずきと痛み出し、整形外科で鷓足炎と診断されました。階段を上るのもつらく、痛み止めの薬や電気治療、はりやマッサージも試しましたが、良くなりません。もう痛みはとれないのでしょうか。

(兵庫県・K)

Q 鷓足とは。
A ひざ内側の関節から3〜5cm下辺りに、太ももにある縫工筋、薄筋、半腱様筋という三つの筋肉の腫が扇状に集まる部分があります。ガチヨウの足の形に見えるため鷓

足と呼ばれます。この腫が骨につく部分や、鷓足とひざの靭帯との間の部位が炎症を起こすのが鷓足炎です。
Q なぜ起きるのですか。
A 腫が筋肉に縋り返し引張られると、腫が骨につく

答える人



やすだ としと
安田 稔人さん

大阪医科大准教授（整形外科）

〒大阪府高槻市

部分に過度に負荷がかかって傷みます。また、鷓足と靭帯が何度もこすれると、その間の部位に炎症を起こします。ランニング、キック動作やストップとタッシュを頻繁に行うスポーツ選手に多いです。
Q スポーツをしていなくてもなりますか。
A ひざを使う動作や体重増により、鷓足への負荷が増

します。肥満傾向の中老年の人が急に長い距離を歩いた場合なども発症しやすく、変形性ひざ関節症と併発する人も多いです。X脚や外反扁平足の人にもなりやすいです。
Q 治療法は。
A まず安静にして、痛みが強ければ湿布や炎症を抑える薬のみです。和らいだらストレッチで太ももの裏側や

内側の筋肉を伸ばします。足の形に合ったインソールを靴に入れるのも効果的です。
Q 痛みが引かない時は。症状が似た別の疾患も多いため慎重な診断が重要です。痛みが続く時はステロイドと局所麻酔薬を注射します。が、ステロイドが腫を傷める恐れがあるため最小限にとどめるべきです。
Q 気をつけることは。
A 筋肉をストレッチしたり、適正体重を保ったりして、鷓足への負担を減らすことが大切です。