



# O's News

1

2026

## 足底のしびれや痛みとその治療

副院長 脊椎・脊髄センター長 山本 慎司

「足底の痛みやしびれ」は多くの人を経験しますが、慢性的なものは日常生活に支障をきたしやすく、さまざまな疾患がその原因になります。立位や歩行で体重を支える足底には多くの構造が複雑に関与しており、筋肉・靱帯・腱・骨・神経のいずれが障害されても痛みやしびれが発生します。

しびれは神経の圧迫や血行不良によって生じることが多く、原因を正しく見極めることで適切な治療につながります。代表的な原因が「末梢神経障害」で、特に糖尿病性神経障害は血糖値のコントロール不良によって神経が障害され、足底にビリビリした感覚や感覚鈍麻が生じます。またビタミン不足やアルコール多飲によっても似た症状が見られます。

「足根管症候群」も主要な原因の一つで、これは足首の内側にある足根管という狭いトンネルで脛骨神経が圧迫されることで発症します。長時間の立ち仕事や足関節への負担、外傷などが誘因になることが多く、足底の内側から指先にかけてのしびれや痛みが特徴的です。

「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」などで坐骨神経が圧迫されると、その影響が足先にまで及び、足底のしびれとして感じられることもあります。

足底の痛みをきたすもので最も代表的なものが「足底筋膜炎」で、かかとから足指の付け根にかけて伸びる足底筋膜に繰り返し負荷がかかることで炎症が生じるものです。朝起きて最初の一步が痛い、長時間歩くと痛みが強くなる、といった特徴がみられます。「モートン病」と呼ばれる疾患では、足の指の付け根

で神経が圧迫され、歩行時にピリツとした痛みや焼けるような痛みが出現します。これは靴の圧迫や前足部への体重偏重が原因となることが多く、特にハイヒールを履く人に多い傾向があります。

治療方法は原因によって大きく異なります。糖尿病性神経障害であれば血糖コントロールを中心に、必要に応じて神経の働きを調整する薬剤を併用します。栄養不足が疑われる場合はビタミンB群の補給も行います。足根管症候群に対しては、まず安静や装具による負担軽減、ストレッチなどの保存療法が行われ、症状が強い場合には神経の圧迫を取り除く手術が検討されます。腰椎由来のしびれでは、リハビリテーションや薬物療法、手術治療を行います。

いずれの場合も早期に適切な診断を受けることが重要で、しびれが長期間続く場合や歩行に支障が出ている場合は専門医の診察を受け、原因を明確にし、最適な治療につなげることができます。足底のしびれは放置すると悪化する可能性があるため、異変を感じた段階で積極的にケアを行うことが大切です。



# 寒さ対策とっていますか??

南3階病棟 看護師 有延 道人

## ●冬は、脳卒中の季節ですよ

近年では地球温暖化により、夏の猛暑による熱中症・脱水で脳梗塞が起こるリスクがあがっていますが、本来は気温が下がる冬の季節が脳卒中の起こりやすいシーズンです。寒さの厳しい季節は、冷たい空気に交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧を上昇させるため、脳卒中が増える時期といわれています。



## ●寒さ対策し脳卒中リスクを下げましょう。

適切な服装の選択。屋外に出る際は、コートや帽子、マフラーなどでしっかりと防寒対策を施し、冷たい空気を吸わないようにしましょう。

室内環境の整備をしましょう。トイレや脱衣所などの冷えやすい場所を暖め、急な温度変化を避けることが大切です。お風呂に入る前に風呂場でシャワーを出し風呂場内を温めておくのもおすすめです。

水分補給をしっかりしましょう。冬は脱水症状が起こりやすいため、入浴前後や就寝前に水分を摂ることが推奨されます。冷蔵庫から取り出してすぐの冷たい水は体を冷やしますので、白湯か常温の水がおすすめです。

以上のことなどに注意して、脳卒中のリスクを下げる生活を送ってもらえたらと思います。

## 診療録開示のご案内

診療情報管理室 係長 伊藤 優実

当院では患者さんとの信頼関係を保ちながら治療に専念できるよう、患者さんからご要望があった場合に、診療録等を開示できる体制を整えております。お申し込み・お問い合わせは開示担当者(診療情報管理室)へお尋ねください。

### ■お申込みからお渡しまで

申  
込

開示担当者より手続きの説明後、診療記録等開示申込書をお渡しします。  
ご記入の上、必要書類を全てご準備いただき開示担当者へご提出ください。

審  
査

ご提出いただいた書類をもとに開示の可否を審査し、開示資料を準備します。  
(2週間程度お日にちを頂戴します)

交  
付

開示資料が整いましたら、診療記録等開示申込書にご記載いただいた連絡先へ連絡します。  
開示資料の受け渡しは、来院後、開示資料の交付をしますので、北1階受付にお越しください。

### ■開示に関する注意事項

- ・開示請求できる範囲は当院で診療を目的として、作成された診療録(診療録、各種検査記録、画像データ等)となります。
- ・費用は手数料、診療録等複写、画像データ等について実費を頂きます。
- ・原則、患者さんのプライバシー保護に配慮し、患者さんご本人もしくはご本人の同意を得た方が請求できます。ただし、患者さんご本人の心身状態を著しく損なう恐れがある場合や第三者の利益を害する恐れがある場合などは、開示請求に応じられない場合もあります。予めご承知ください。

日本の四季暦

# 二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo 秋吉 美穂子

1月(睦月) / 新年を迎え、気持ちも新たにスタート♪



十二節気  
冬至

12/31～1/4(六十六候) 雪下出麦／ゆきわたりてむぎいずる

元旦の「旦」の字は、日が昇る様子をあらわしています。秋に発芽して、冬を越し、次の年になって実を結ぶ「麦」の別名は「年越草」。雪の下でも青々と～。  
霜柱による害を防ぎ、強い苗に育てる為、「麦踏み」を行います。



十三節気  
小寒

1/5～9(六十七候) 芹乃栄／せりさかう

松の内(1/1～1/15)に七福神を祀る社寺を巡る「七福神巡り」は、江戸時代に大流行、全国に200以上の巡礼地があります。日本の神は恵比寿様のみ、福祿寿、寿老人、布袋尊は中国から、毘沙門天と弁財天はインドより、大黒天はインドと日本の習合～七福神が仲良く宝船に乗り、福を授けてくれます。

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、春の七草」

1/10～14(六十八候) 水泉動／しみずあたたかをふくむ

寒さで凍った泉の奥で、水が動き始める頃一。仏教の普及により、肉食が制限されていた日本で、貴重なタンパク源として重宝された豆腐。寒いこの時期仕込みの最盛期を迎える「凍り豆腐」。「そのひとかけらは生豆腐四丁分にあたる」と言われる程の栄養価を誇ります。



1/15～19(六十九候) 雉始雛／きじはじめてなく

「桃太郎」のお話にも登場し、日本の国鳥でもある雉は、日本人とかかわりの深い鳥です。「焼け野の雉夜の鶴」ということわざをご存じですか。「野を焼かれた雉の親は危険を顧みず巣にいる子供を助けにもどり、寒い夜鶴は自分の羽を広げて子を暖める」親が子を思う情の深さ、自分を犠牲にしても子を守ろうとする姿があらわれています。



二十四節気  
大寒

1/20～24(七十候) 款冬華／ふきのとうはなさく

寒い冬体を温めてくれる「生姜湯」♪関西では水飴を使い、夏場は「冷やし飴」として親しまれていますね。生姜に含まれるジンゲロールは加熱によってショガオールとなり、体の深部を温め、代謝を高めてくれます。薄切りの生姜やすりおろし生姜をお湯に入れ、ハチミツや砂糖、レモン等で手作りがおすすめ♪



「春隣」と言われる大寒の終わりの頃。立春ももうすぐ♪

1/25～29(七十一候) 水沢腹堅／みずさわあつくかたし

流れる川の水も凍るほど寒いというこの候、一年で最も寒い頃です。「元旦草」とも呼ばれる、おめでたい花福寿草。江戸時代は「福告ぐ草」という呼び名で呼ばれ、まっ先に春を告げる花として親しまれました。春を告げ、夏に枯れ姿を消す「スプリング・エフェメラル(春の妖精)」の典型的なものです。



その2

## 鮭のお話

前回より引き続き、「鮭」のお話です。ところで、「鮭」と「サーモン」、スーパーマーケットに並ぶ沢山の種類の違いは何でしょうか。どちらもサケ目サケ科の同じ仲間であるのですが…。

鮭

白鮭(北海道産 天然魚)アキアジ、トキシラズなど呼び名がかわる。  
銀鮭(外国産の養殖魚)白鮭より身の色が濃い塩鮭など  
紅鮭(一般的には天然魚)身の色が濃く塩鮭やルイベなど

サーモン

トラウトサーモン(淡水魚のニジマスを、海水で養殖したもの)  
アトランティックサーモン(タイセイヨウサケ属の海水魚 養殖)  
キングサーモン(最大級のサーモン。水あがが少ない(アラスカなど))



「鮭」→生食できない、「サーモン」→生食できるという点が大きな違いとしてあげられるようです。(寄生虫のリスクが少ない)



# 外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高 橋〈顔〉	大 西(宏)	久 我	茶 谷	三 好
	午後	高 橋〈血〉	大 西(宏)〈血〉	久 我	茶 谷	三 好
2診 【予約制】	午前	前 岡	岡 本	角 田	富士井	酒 井
	午後	前 岡	岡 本	角 田	吉 村	—
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐 藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐 藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	吉 村	担当医〈血〉／麻酔科 鈴木
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	平 林	脊椎・脊髄外来 山本
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 石田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿 部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 石田	—	—	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿 部 第2・4・5週 小坂田〈FUS〉

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30 ※毎週金曜日9:20～ 6診 麻酔科 鈴木 (2026.1)  
※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

## 連携協力医療機関のご紹介

No.283

### 高砂すこやかクリニック

院長：錦戸 利幸

【認定資格・所属学会】医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本循環器内科学会専門医、日本心臓リハビリテーション学会指導士、日本心血管インターベンション治療学会認定医

【診療科目】総合内科、循環器内科

【住 所】高砂市神爪5丁目8番6号

【電 話】079-433-1313

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30	○	○	○	○	○	○	/
15:30～18:30	○	○	/	○	○	/	/

※受付時間は、午前12:00まで、午後は18:00までとなります。  
休診日：水曜・土曜午後、日曜



#### 錦戸院長からのメッセージ

生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)の治療や予防を積極的に行っておりますので、お気軽にご相談下さい。

No.284

### 明石駅前たなかクリニック

院長：田中 日出樹

【認定資格・所属学会】日本整形外科学会認定専門医、日本リウマチ学会認定専門医、医学博士(岡山大学)、日本手の外科学会、日本骨代謝学会、日本リハビリテーション学会、日本坑加齢医学会

【診療科目】整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

【住 所】明石市大明石町1丁目9-23 4F

【電 話】050-3185-6887

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00～17:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日：水曜・土曜午後、日曜、祝日



#### 田中院長からのメッセージ

整形外科・リウマチ・骨粗鬆症の診療で皆さまの「治る力」と健康を支えます。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之



ホームページ