ニュース和歌山 2026 年 1 月 31 日号の
「おしえて！マイドクター Q&A」に掲載。

Q 足の裏がしびれます。ネット検索すると足根管症候群とありました。



社会医療法人三車会
公式キャラクター
みくまくん

《回答者》

◆整形外科
貴志川リハビリテーション病院
手外科専門医・足の外科認定医
整形外科専門医
谷口 泰徳 副院長

A

足根管症候群とは足の末梢神経の病気です。足首の内くるぶしとかかとの骨と腱膜で囲まれたトンネル状の空間を足根管と呼びます。このトンネルの中を通る神経が障害され、足の裏にしびれや痛みなどの症状が出ます。走ったり、長時間立ったりして足首に負担をかけるとしびれが増悪します。内くるぶしの下の足の神経が通るところを軽く叩くとしびれや痛みが放散し増強します。神経を圧迫障害する原因の多くはガングリオンという腫瘤です。その他には足の骨のでっぱり、足首の骨折、捻挫、扁平足なども神経圧迫の原因になります。

区別すべき病気には腰椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症の腰の病気や糖尿病末梢神経障害があります。確定診断のためにX線、CT、MRI検査を行います。治療は保存療法と手術があります。保存療法には装具、局所ステロイド注射などがありますが、症状が改善しない時は手術を行います。手術は入院して腰椎麻酔か全身麻酔で行います。足根管の膜を切開して神経の圧迫をとります。そしてガングリオンの摘出やでっぱった骨を削ります。詳細は足の病気の専門的な治療を行っている整形外科専門医にご相談下さい。