

今月の健康ナビ Q&A

ジョギング中の太ももの痛み

今月号の痛みの相談は40代の男性から。「ジョギング中に太ももが痛むようになった」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q ジョギングを始めて1年ほど経つのですが、最近、走っていると太ももに違和感を覚えるようになりまし

た。太ももが重くなり、水の中を走っているようになることがあるのですが、何が原因なのでしょう

A おそらく太ももを持ち上げるときに使う腸腰筋（股関節の内側）

や外側広筋（太ももの外側）といった筋肉がこわばってしまっているのだと思います。一般的に、走り始めたばかりの頃は太ももの内側の筋肉がこわばりやすく、走り慣れてくると太ももの外側の筋肉がこわばりやすくなるよう

です。ちなみに、この太ももの外側の筋肉のこわばりは腸脛靭帯炎という症状につながる恐れがあります。これは膝の曲げ伸ばしを反復することで、膝の外側の腸脛靭帯が炎症を起こす症状のことです。ここまで悪化してしまつと、日常生活に影響を及ぼす上に、回復に相当の時間を要するので気を付けてください。

Q となると、定期的に腸腰筋や外側広筋をマッサージするのでしょうか

A それが一番の対処法だと思います。太ももを指で押してみても、痛いと感じる場所を集中的にほぐすと効果的です。ただ、自分で押してもどこが痛いかわからないという人もいますし、何より痛みが出ている筋肉を正確に見つけるのは容易ではありません



せん。うまくセルフマッサージができないようでしたら、筋肉専門の治療院に行くことをオススメします。

Q こういった症状を予防するにはどうしたらいいのでしょうか

A たんに筋肉を鍛えるだけでなく、柔らかくしてしなやかな筋肉をつくるように努めなければなりません。筋肉に柔軟性があれば、長時間走っても筋肉がこわばりにくくなります。ケガのリスクも減ります。とはいえ、普通にジョギングや筋トレを繰り返していると、筋肉への負荷がドンドン蓄積されていきます。柔らかくしなやかな筋肉をつくるには、運動後にマッサージでケアをするといった習慣付けが必要になります。走り慣れてくると過度なトレーニングをしまいがちですが、そこをグッとこらえ、合間、合間に筋肉のケアをするように心掛けてください。



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院