

今月の健康ナビ Q&A

ジョギング中のふくらはぎの痛み

今月号の痛みの相談は30代の男性から。「ジョギング中にふくらはぎ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に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 ジョギング中に踵からふくらはぎにかけて痛くなるのですが、どのような症状なのでしょうか。

A おそらく腓腹筋、ヒラメ筋のこわばりによるものでしょう。腓腹筋もヒラメ筋もふくらはぎを構成する主要な筋肉で、腓腹筋の深層部にヒラメ筋があるといった構造になっています。また、腓腹筋は膝関節をまたいで大腿骨に付着していますので、ひざ裏の痛みにも関係しています。ジョギングは運動学的にこのふたつの筋肉がこわばりやすいので、注意しなければなりません。私もジョギングを始めた当初は同様の痛みを感じていましたし、今でもケアを怠るとふくらはぎが重くなつたように感じることがあります。

Q アキレス腱炎という症状に似ているよう思うのですが、それとは関係ないのでしょうか。

A アキレス腱はとても太くて丈夫な軟部組織なので、相当な外的ダメージがないかぎり炎症を起こすことはありません。少なくとも、これまで診察したなかで走りすぎによってアキレス腱炎を発症した方はひとりもいません。

Q この痛みはどのように対処すれば治るのでしょうか。

A ヒラメ筋と腓腹筋を同時に集中的に治療することが肝心です。どちらも治療

しやすい筋肉ですし、治療効果の出やすい部位なので、筋肉専門の治療院で施術を受けるといいでしよう。

Q 走り慣れてくると、こういった症状から解放されるのでしょうか。

A 筋肉の疲労や緊張は蓄積していくもののなので、慣れだけではどうにもなりません。だからこそ、トップアスリートは筋肉のケアをまめに行っているわけです。一般的のランナーの方も念入りにセルフマッサージを行うのはもちろん、時折、筋肉専門治療院でこわばった筋肉をシッカリとケアしてもらつてください。とくにふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」とも呼ばれ、下半身の血液を心臓に送り返す役割も担つていてるので、念入りなケアをするようにオススメします。

◆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



●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/>

