

ジョギング中の 踵の痛み

今月の健康ナビ Q&A

今月号の痛みの相談は40代の男性から。「ジョギング中に踵が痛む」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 走りをはじめて、2カ月なのですが、最近、ジョギング中に踵が痛くなることがあります。どのような症状なのでしょう。

A 足底部の筋肉かアキレス腱に付着する筋肉がこわばっているのだと思います。ケアを怠ってムリにジョギングをつづけていると、ふくらはぎから足底部にかけての筋肉疲労が蓄積し、ときには炎症を起こしてしまうことがあるので要注意です。

とはいえ、踵の痛みはジョギングをしない人にも発症するので、一概にジョギングだけが原因とはいきません。現にジョギングをしない人でも、歩くのに支障が出るほど痛くなってしまうことがあります。治療効果が出やすい部位なので、少しでも痛みを感じたら筋肉専門の治療院に行くことをオススメします。

Q 走り方や歩き方に問題があるのでしょ

A 重心が踵部分にかかっているため、足底部やアキレス腱部に負荷がかかりやすくなっているのだと思います。とくに足先が細い靴を履いていると重心が後方にかかりやすくなるので、踵部分への負担が増します。

Q 痛みを改善する方法はないのでしょうか。



A 踵の足底部が痛い場合は、患部で床の上に置いたゴルフボールを踏みつけ、グリグリとマッサージすると効果的です。また、普段から足底が平らで足先の自由度が高い靴を履くようにするのいいと思います。極端にいつてしまえば、裸足で生活するのが一番良いのですが、現代人にはムリな話ですので、現実的にはビーチサンダル

のような履物が望ましいでしょう。そうすると、自然と重心が土踏まずあたりに乗るようになり、足底部やアキレス腱部の痛みが出にくくなるはずですよ。

Q 靴選びも肝心ですね。

A もちろんです。メーカーによって靴の形状やサイズは微妙に異なるので、できるだけお店で実際に試し履きして、自分の足にフィットするものを選ぶようにしてください。自分に合ったシューズを選ぶことが、快適なジョギングライフの第一歩です。



◆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/>