



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/>

# ふるさとの時間割

## 今月の健康ナビ Q&A

### ランニング時のすねの痛み

今月号の相談は30代のランナーの男性から。「ランニング中にすねのあたりが痛むようになった」というものだ。はたして、このようなケースではどのように対応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** ランニング中にすねのあたりが痛むようになってきました。ときには足の甲や足指にしびれを感じることもあります。どういった症状なのでしょうか。

**A** 度重なるランニングで、すねの側面の前脛骨筋がこわばってしまったのだと思います。前脛骨筋は歩いたり、走ったり、階段をのぼったりするときに使う筋肉ですが、膝やふくらはぎ、太ももに比べ、日頃のケアが行き届きにくい箇所でもあります。そのため、知らず知らずのうちに負担が蓄積し、違和感を生じてしまうことが多いです。

また、前脛骨筋は足の甲や足指につながっているため、症状を放置しておくとう足の指先にかけてしびれなどを生じることがあります。足の甲や足指に影響が出てくるということは、症状が慢性化している証拠ですので、急いで治療を受けるよう



にしてください。対処が遅くなると、痛みやしびれだけでなく、力が入りにくいといった筋力低下につながる恐れもあります。

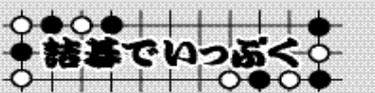
**Q** 痛みを抑えるにはどうしたらいいのでしょうか。

**A** セルフマッサージやストレッチをしやすい部位なので、走る前後にマッサージとストレッチを習慣化するようしてください。ただし、前脛骨筋へのマッサージはかなり強めの圧を必要とするので、指圧棒などで痛みが出るくらいに押さないと効果がありません。丁度いい加減がわかりづらいと思うので、やはり定期的に筋肉専門の治療院でケアを受けることをオススメします。また、ランニング後に湯船にユックリ浸かって筋肉を温

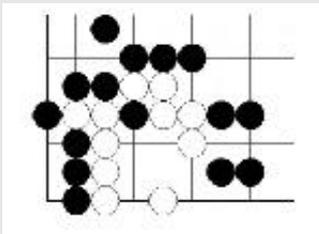
めるのも効果的でしょう。

**Q** ランニングフォームにも問題があるのでしょうか。

**A** 頻繁に痛みや違和感が生じる場合は、前脛骨筋に負担がかかりやすいフォームになっている可能性があります。とくに初心者の方は足首で地面を蹴るフォームになりがちですが、それだと知らず知らずのうちに前脛骨筋への負担が蓄積してしまいます。股関節をメインに使って走るフォームが身に付けば、前脛骨筋にかかる負担を減らすことができますので、ランニングコーチやジムのトレーナーなどにフォームをチェックしてもらった方がいいでしょう。



【黒番】 中から工作します



解答は73頁にあります