

今月の健康ナビQ&A

ジョギングでの足の痛み

今回の痛みの相談は30代の男性から。相談内容は「ジョギングをはじめたら、足が痛むようになった」というものだ。ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にジョギング時の足の痛みの対処法について教えてもらった。

Q マラソン大会に出場しようと思つてジョギングをはじめたのですが、走りはじめて数日でヒザを傷めてしまいました。軽く触れるだけでも痛いのですが、筋肉痛のような症状なのでしょうか。



A ジョギングは身体にかなりの負担をかけます。場合によっては患部に炎症を起こしてしまうこともあるので、注意しなければなりません。かくいう私も来年の東京マラソンに出場しようとして、1カ月ほど前からジョギングをはじめたのですが、やはりヒザを傷めてしまいました。私の場合は患部を冷やして湿布をし、包帯で固定することで早めに痛みを抑えることができました。

Q どれくらいいで走れるようになりますか。

A 個人差はありますが、とにかく痛みが完全になくなるまで安静を心掛けてください。完治しないうちに走りはじめると、再度、足を傷める可能性が高くなります。マラソン大会で完走したいという気持ちがありますが、体を壊しては元も子もありません。普段あまり運動をしていないのであれば、ジョギングよりもウォーキングから始めたほうがいいですね。また、痛みが残ったまま走ると、その部位をかばって今度は別の場所を傷めてしまう恐れがあるので要注意です。

Q ヒザだけでなく、足首が少し腫れてしまったのですが、これはどういった状態なのでしょうか。

A おそらく、足首の筋肉（腱）が炎症を起こしているのだと思います。患部を冷やして安静にしてください。そのままリして走りつづけると、捻挫をした感じになってしまいます。歩くこともままならなくなってしまいます。

Q 以前に体育の授業で、筋肉は再生するたびに強くなると聞いたことがあります。であれば、痛みを恐れずに積極的に走ったほうがいいのではないのでしょうか。

A それはあくまで10代の若者を対象にした話です。年齢とともに筋肉の再生能力は衰えていくのでムリは禁物です。とくに若いときに部活などのスポーツ経験がある人は、どうしてもムリな走り方をしがちです。その頃とは筋肉の状態がまったく違うことを認識した上で、徐々に身体を慣らしていくようにしてください。



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/>