

足の裏の痛み

今月の健康ナビQ&A

今回の痛みの相談は30代の男性から。「歩くたびに足の裏が痛くなる」というものだ。はたして、その痛みの原因は何なのか、そしてどのように対処すればいいのか。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 歩くたびに土踏まずのあたりがズキズキと痛みます。この痛みの原因は何なのでしょう。

A 足裏の筋肉のこわばりが原因だと思います。歩きすぎたり、走りすぎたりすると、足の裏の筋肉が硬くこわばって、強い痛みを生じることがあります。実際、ジョギングをしている社会人や部活でハードな練習をしている学生など、さまざま年代の方たちから相談を受けています。

Q たしかに、最近営業で外を歩く機会が多かったので、それが原因しているのかもしれませんが。ところで、痛みを感じはじめてから2週間ほど経つのですが、まだ痛みや違和感が残っています。どうすれば治るのでしょうか。

A 治療をせずに放っておくと、思いのほか痛みが長引くことがあります。痛みや違和感が残っているときはくれぐれもムリをしないようにしてください。対症療法としては、1日に数分間痛む箇所をグリグリと押ししたり、マッサージしたりするといいでしょう。床にゴルフボールを置いて、それを踏みつけ転がすようにしてマッサージするのも効果的です。

なお、足裏の筋肉がこわばっているときは、同時にふくらはぎもこわばっているケースが多々あります。足の裏をケアするだけでなく、ふくらはぎのケアも怠らないようにしましょう。



Q 履いている靴が合っていないかどうかも重要なのでしょうか。

A ファッション性の高いヒールのある靴を履いていると、歩くときに一箇所に圧力がかかりやすくなるので、筋肉がこわばりやすくなります。また、サイズが合わない靴を履いたりしても歩き方がおかしくなるので要注意です。

Q どのような靴を選ぶとよいのでしょうか。

A ヒトの身体の構造上、足の裏全体を使って歩くのが理想的な状態です。したがって、本来ならば裸足で歩くのが一番いい状態なのですが、さすがに外を裸足で歩くわけにもいきません。ですから、素足に近い感覚で歩ける鼻緒のついたサンダルなどを履くと思います。とはいえ、足の形やサイズは十人十色です。靴やサンダルを購入する際は、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。



◆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/>