

## ジョギング中の 土踏まずの痛み

# 今月の健康ナビ Q&A

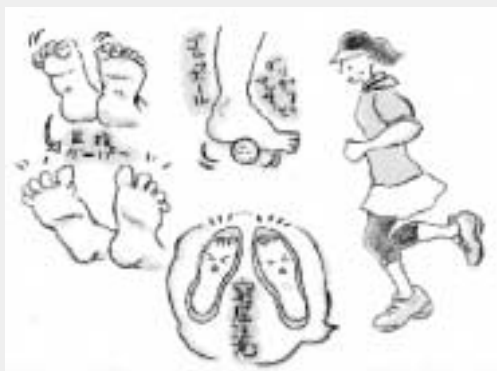
今月号の痛みの相談は30代の男性から。「ジョギング中に土踏まずが痛む」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 走り始めて数カ月なのですが、最近になってジョギング中に土踏まずのあたりが痛くなる場合があります。どのような症状なのでしょう。

**A** 土踏まず周辺の筋肉がこわばり、痛みが生じているのだと思います。痛みが激しい場合は炎症を起している恐れもあるので、注意してください。

**Q** どういった原因が考えられるのでしょうか。

**A** 走り始めてからまだそれほど経っていないので、土踏まず周辺の筋肉がまだで上がっていないのかもしれないかもしれません。ある程度走り慣れてくると、走るたびに痛くなるということはないと思います。それから、もうひとつ考えられる原因がシューズの問題です。土踏まず周辺の筋肉は足指の筋肉とつながっているため、サイズの合わないシューズを履いていると足指の動きを妨げ、土踏まずのあたりの筋肉がこわばってしまいます。ですから、ジョギング用のシューズを選ぶ際には、足先に多少余裕のあるものを選ぶようにしたほうがいいでしょう。足先が細い靴を履いている女性が足裏の痛みに悩まされることがありますが、これも同様の痛みです。



**Q** この痛みを和らげる方法はありませんか。

**A** セルフマッサージですと、土踏まずの部分でゴルフボールを踏みつけ、グリグリとマッサージするのが効果的です。また、足指を使ってグー、パーを繰り返す運動をすれば、足指から土踏まずにかけての筋肉のこわばりを和らげることもできます。

ただし、痛みが長期化している場合や症状がひどい場合は、筋肉専門の治療院で施術を受けてください。筋肉のケアをこまめにつづけていけば、不快な痛みから解放され、より楽しいジョギングライフを送ることができます。ジョギング初心者のうちから、筋肉のケアを心がける習慣を身に付けておきましょう。



### ◆古川ふんと◆

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/>