

今月の健康ナビQ&A

運動時の足の甲の痛み

今月号の痛みの相談はジョギングが趣味の30代の男性から。「走りつづけているうちに、足の甲が痛くなった」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 ジョギングの際に足の甲に痛みを感じることがようになったのですが、これはどのような症状なのでしょうか。

A 足を着地する際の地面からの衝撃が慢性的に蓄積され、足の甲の筋肉がこわばり、痛みが生じているのだと思います。私自身、先日、フル



もありです。まずは靴ひもを少し緩めてみるといいでしょう。そうすることで、足の甲にかかる負担が減り、それほど痛みを感じなくなるケースもあります。それでも痛みが生じる場合は、走るのを完全に止めて、しばらく

く安静にしてください。

Q セルフマッサージは効果があるのでしょうか。

A 足の甲を構成している筋肉は皮下のすぐ近くにあるので、実際に筋肉がこわばっている場合は、チョット押すだけでも強い圧痛があります。ですから、筋肉治療に慣れていない人の場合、痛くて十分なセルフマッサージができませんと思います。痛みが長引くようでしたら、筋肉専門の治療院に足を運んで、治療を受けるようにしてください。

Q 足の甲の骨に異常がある場合もあるのでしょうか。

A その可能性はゼロとはいえませんが、仮に骨の損傷であれば、歩くだけでも激しい痛みが生じるはずですが、日常生活には支障がなく、走ったときにだけ痛みが生じるのであれば、それは筋肉性の痛みであると思われます。また、捻挫の可能性もありますが、その場合は患部を捻った記憶があるかどうか、そして実際に患部が腫れているかどうかで鑑別できます。

Q 痛みを少しでも和らげる方法はありませんか。

A こういった症状が出る場合、シューズの靴ひもを締めすぎているということ



●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/>



◆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