



古川ふんと  
ソフィア整骨院

## 太ももの前面の痛み

今月号の痛みの相談は40代のランナーの男性から。「長距離を走ると、太ももの前側が痛む」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ふんと先生に聞いてみた。

**Q** マラソンを趣味にしているのですが、長距離を走ると太ももの前側が痛くなったり、突っ張ったりします。どのような症状なのでしょうか。

**A** 太もも前面の筋肉は大腿四頭筋と呼ばれ、4つの筋肉から成り立っています。おそらく、今回のケースは長距離を走ったことで、これらの筋肉の一部または全体がこわばってしまったのだと思います。ちなみに、この症状はハーフマラソン以上の距離を走るときに多く見られます。

**Q** セルフマッサージは効果的でしょうか。

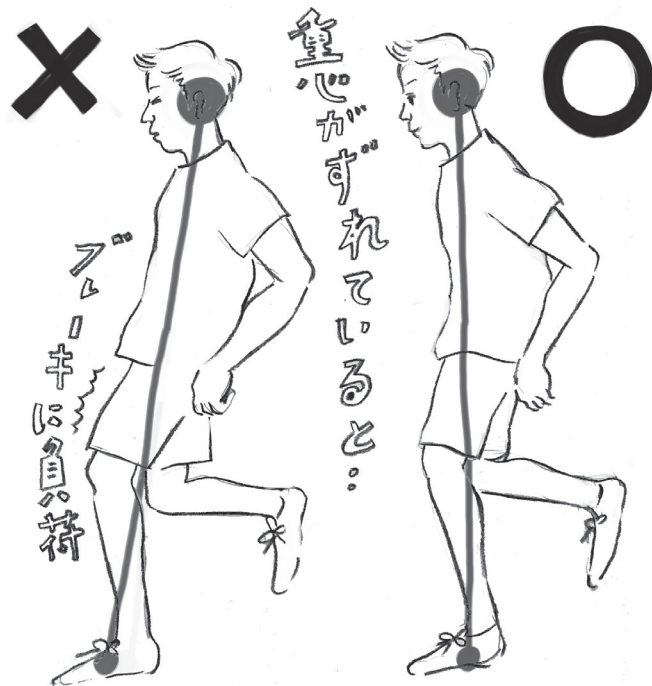
**A** 自分でマッサージしやすい箇所なので、ランニングの前後にシツカリとマッサージしておくと思います。ただ、先ほど述べたように太ももの前面は4つの筋肉で構成されており、専門家でないければどの筋肉がこわばっているのかを判断するのは難しいと思います。セルフマッサージを続けても症状が長引くようでしたら、筋肉専門の治療院で施術を受けてみてください。すぐに効果があらわれると思います。

**Q** 走るたびにこの症状がでるのですが、走り方に問題があるのでしょうか。

**A** おそらく、ランニングフォームにも改善の余地はあると思います。そもそも、太もも前面の筋肉は足が地面に着地する際に機能し、走る際にはブレーキの役割をはたしています。それに対して、太もも後面の筋肉はアクセルの役割です。つまり、太もも前面の痛みをなくすには、着地の際の地面からの衝撃をいかに小さくするかがポイントになります。そのため、短距離走のときのようにストライドが大きく、跳ねるように走ってしまうと、必然的に太ももの前面に大きな負荷がかかることになるのです。

では、どのように走れば太もも前面への負荷を軽減できるかというと、足を身体の真下に着地させるように意識することで、そうすることで、ストライドが大きすぎたり、身体が上下にブレたりすることなく、快適に走ることができるはずです。

「ふるかわふんと」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。2006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://sophia-seikotsuin.com>