



古川ふんと
ソフィア整骨院

アキレス腱周辺の痛み

今月号の痛みの相談は「ジョギング中にアキレス腱の周辺が痛むようになってきた」というものだ。はたして、この症状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 ジョギング中にアキレス腱の周辺が痛むようになってきたのですが、どのような症状なのでしょう。

A アキレス腱とはふくらはぎの筋肉と踵の骨をつなぐ腱のことです。ランニングが原因で徐々に痛みを感じるようになったのであれば、アキレス腱そのものの損傷ではなく、アキレス腱上部のひらめ筋がこわばっているのだと思います。また、アキレス腱からは少し遠位になりますが、ふくらはぎ上部にある腓腹筋がこわばっている可能性もあります。アキレス腱自体が炎症を起すケースもありますが、患部に熱があつたり、腫れたりしていないかぎり、筋肉のこわばりが痛みの原因と考えて間違いないでしょう。

Q 今は走っているときや階段の昇降時に痛む程度なのですが、放置するところのようにないのでしょか。

A 現時点では日常生活にそれほど支障がないかもしれませんが、放つておくと普通に歩くだけでも痛みを感じるようになるかもしれません。また、筋肉のこわばりが慢性化すると、寝ているときに突然、けいれん性の過収縮（こむら返り）を発症することもあります。違和感を覚えたら、できるだけ早めに筋肉専門の治療院で施術を受ける

ようにしてください。

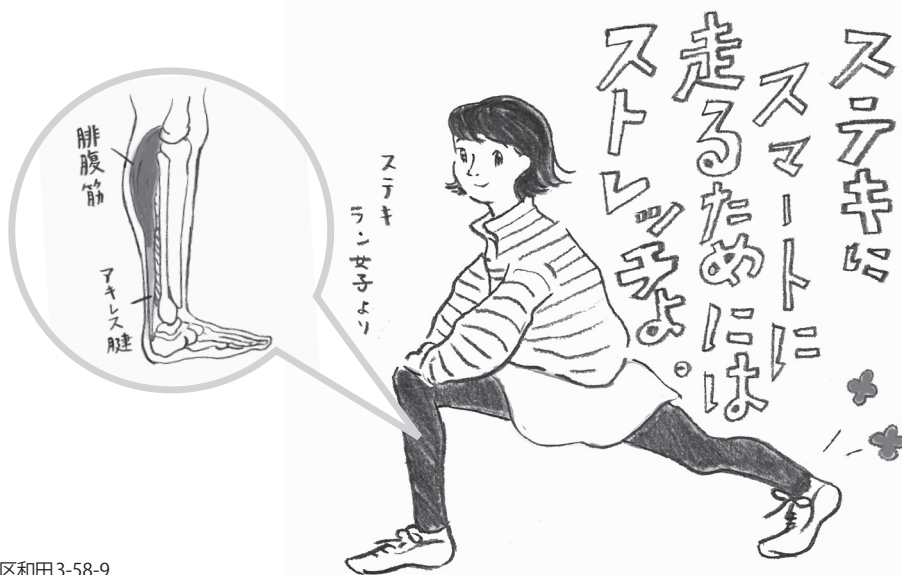
Q どのような治療が効果的なのでしょう。

A ふくらはぎを中心に筋肉のこわばりを緩めてもらうといいでしょう。ただ、腓腹筋、ひらめ筋以外の筋肉に異常がある場合もあるので、筋肉をしっかりと触診できる治療家に検査をお願いすることが大切です。

Q 筋肉疲労を蓄積させないようにするにはどうすればいいのでしょうか。

A 走る前後のストレッチ、セルフマッサージなどが一般的な予防法になると思います。しかし、ふくらはぎ筋はランニング時だけでなく日常生活のなかでも酷使されるので、知らず知らずのうちに筋緊張が蓄積してしまうことがあります。一般的に自覚症状をとまなわないう筋緊張は気づきにくい傾向があるので、定期的に筋肉専門の治療院で筋肉の状態を検査、ケアしてもらうことが大切です。

「ふるかわふんと」1973年生まれ。大卒卒業後、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