

今月の健康ナビ Q&A

足底筋膜炎 (がそくえん)

今月号の痛みの相談は40代のランナーの男性から。「ひざの内側の下の部分が痛む」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さんと先生に聞いてみた。

Q 毎日趣味でジョギングをしているのですが、

ひざの内側からひざ下の部分にかけて強い痛みが生じるようになってしまいました。どういった症状なのでしょうかが。

A 痛みの出現場所からすると、**足底筋膜炎**だと思います。これはひざの内側下方の部分(脛骨足部)に

炎症が起こり、痛みを生じる症状のことです。足底とはひざの内側で脛骨の上部に位置し、**縫工筋**、**薄筋**、**半腱様筋**という3つの筋肉の腱が付着する部位であり、ひざの屈伸を多用するスポーツで負荷がかかりやすい箇所です。今回のケースでは、長期にわたるジョギングの影響で筋緊張が蓄積し、炎症を生じてしまったのだと思います。

Q 歩くのも辛いくらいの痛みが生じているのですが、どうすればいいのでしょうか。

A 炎症は強い痛みをともなうので、まずは患部を冷やして安静にすることが大切です。そうすれば、時間の経過とともに痛みは引いていくでしょう。ですが、筋肉のケアをせずにジョギングを再開すると、炎症や痛みがぶり返す恐れがあります。とくに、ジョギング愛好家は痛みが完全に引かないうちに走り始める傾向があるので、まずは筋肉のケアに専念することをオ



ススメします。

Q 炎症が生じてしまう前に予防することはできないのでしょうか。

A 足部に炎症が起きるといふことは、そこに付着する筋肉の緊張は当然強くなっていくはずなので、ストレッチや柔軟運動の際に、ひざ周囲の筋肉が硬くなっていないか注意をしてください。もし筋肉が普段よりもこわばっていたり、つっぱっていたりするようであれば、それは炎症を引き起こす可能性があります。その場合は、早期に筋肉治療の専門院で施術を受けるようにしてください。また、自分で筋肉の状態を判断するのが難しい場合にも、定期的に筋肉治療を受けるようにするといいでしょう。ジョギングの前後にストレッチや柔軟運動を心掛けるのも炎症の予防につながります。



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/>