



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

かかとの痛み

今月号の相談は「急にかかどが痛み出した」というもの。
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 急に足裏のかかとのあたりが痛み出したのですが、これはどういった症状なのでしょうか。

A 骨自体の異常を疑われるかもしれませんが、大きな衝撃をとまなうケガをしたのでなければ、かかとの筋肉にダメージが蓄積して痛みが出ているのでしょう。また、足底の筋肉組織が過度にこわばり、足底腱膜炎になっている可能性もあります。

Q 歩き方などに問題があるのでしょうか。

A 歩くときに重心が後ろにある人や歩いたり走ったりするときにかかとから接地している人は、おのずとかかと部に負担がかかりやすくなります。

Q 歩き方をどのように変えればいいのかでしょう。

A ゆっくり大股で歩くと必然的にかかとから接地してしまうので、意識的に小股で早歩きをしようという心がけてみてください。そうすることで、重心が土踏まずの上にくるようになり、かかとへの負担を軽減することができます。また、普段はいている靴を見直すのも一案です。ビジネスシューズのようなかかとの硬い靴は足底への衝撃が大きくなるので、できるだけクッション性の高い靴を履くというと思います。

Q 自分でできる養生法はありますか。

A たとえば、床に置いたゴルフボールをかかとで踏んでゴロするマッサージは、手軽にできる養生法のひとつです。また、重心が後ろにある人は足指をうまく使えていないケースが多いので、足指をほぐすマッサージも効果的です。該当する人はタオルギャザリング（床に置いたタオルを足指全体でつまむ運動）に取り組んでみるのもいいでしょう。

Q この痛みはどのくらいの期間で治るのでしょうか。

A 初期のうちには確に対処すれば、比較的早期に治まります。しかし、足裏は数多くの感覚神経が分布し知覚密度が高いため、いったん痛みが慢性化してしまうと治りにくくなる恐れがあります。足底部の痛みの特徴として、起床時の第一歩目が強く、その後だんだんやわらいでいく傾向があります。その結果、治療を開始するタイミングを失いがちですが、違和感がつづく段階で筋肉専門の治療院に足を運ぶのが賢明です。それが痛みの慢性化を防ぐための最良の方法になります。

「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
イラスト：丸子万葵