



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 内くるぶしの痛み

今月号の相談は「ランニングをしているうちに、足の内側のくるぶし付近に痛みを感じるようになった」というもの。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** ランニングが趣味なのですが、足の内側のくるぶし付近に痛みを感じるようになりました。これはどういった症状なのでしょうか。

**A** 何らかの原因で後脛骨筋（ふくらはぎの深層にある筋肉）の機能が低下し、ランニング時に内くるぶし周囲（後脛骨筋腱）に過剰な負荷がかかり、痛みを発生したものだと思われます。この症例ではときに患部が腫れることもあり、場合によってはつま先立ちをした際に不安定感を覚えることもあります。二次的な症状として、足首や足の外側に痛みが生じたり、足底の縦アーチ（土踏まず）が崩れて扁平足になったりするケースもあります。

**Q** どのような人がなりやすい症例なのでしょうか。

**A** どちらかというと、活動量の多い男性にみられる症例です。たとえば全速力で走る、ジャンプを繰り返すといったことが発症につながるものと思われます。

**Q** 整形外科を受診したときには後脛骨筋腱機能不全と診断されたのですが。

**A** 整形外科では加齢性の変性によって足底の縦アーチが下がり、それによって後脛骨筋が損傷して内くるぶし付近に痛みが生じると説明されることが多いようです。また、リハビリでは後脛骨筋の機能回復や足底板による負荷軽減を目指しますが、その効果は限定的で、いまだに有効な治療法が確立されていないのが現状です。なかには手術を推奨するドクターもいるようですが、筋肉治療の観点からすると手術の必要性はありません。

**Q** 筋肉を施術することで痛みから解放されるのでしょうか。まずは運動を控え安静にすることが先決です。そのうえで、後脛骨筋や長母趾屈筋、長趾屈筋、後脛骨筋腱の付着部に對し筋肉治療を施すことで、痛みを取り除くことができます。急性の痛みについては、患部にシップを貼ったり、冷やしたりするのも効果的です。ただ、後脛骨筋はふくらはぎの深層にあり、アプローチが難しい筋肉でもあるので、施術そのものはプロに任せるのが賢明です。

**Q** 予防法などはあるのでしょうか。

**A** 後脛骨筋に負担をかけない歩き方や走り方が重要になってきます。たとえば、オーバープロネーションには要注意です。これは着地時に足首が必要以上に内側に倒れ込んでしまっている状態のことで、この状態がクセになっていると後脛骨筋への負荷が蓄積し、痛みの発症につながってしまうのです。痛みの予防には、このように自分自身のクセを見直すことも重要なことです。

「ふるかわぶんと」 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。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