



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

足首前面の痛みとしびれ

今月号の相談は「いつの間にか足首の前面に痛みとしびれ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 足首の前面に痛みとしびれを感じるのですが、これはどのような症状なのでしょう。心当たりがないのですが、知らず知らずのうちに足首をひねってしまったのでしょうか。

A ケガをした覚えがなければ、スネの筋肉（前脛骨筋や長趾伸筋）のこわばりが痛みとしびれを引き起こしている可能性が高いです。このような症例では、痛みやしびれだけでなく、足首が詰まるような違和感、つま先を反らす力の低下、足先の冷えなどの症状があらわれることもあります。

Q たびたび同様の症状に悩まされているのですが、何か原因はあるのでしょうか。歩き方や走り方のクセに起因しているのかもしれない。たとえば、日常的に踵から接地するような歩き方を繰り返していると、スネの筋肉に負担がかかりやすく、いつの間にか筋肉がこわばってしまいます。しかも、一度クセになったカラダの使い方を修正するのは難しいので、頻繁にこうした症状に見舞われる方はその都度、筋肉治療の専門院で検査を受けてみて下さい。

Q どの程度の治療で快方に向かうのでしょうか。

A スネの筋肉は治療効果の出やすい部分なので、5〜10回程度の施術で痛みや違和感から解放されると思います。

A 効果的な予防法などはあるのでしょうか。歩かないようにするわけにはいかないのです。スネや足首に負担のかかりにく

い履物をチョイスしてははいかがでしょうか。逆に重い靴やつま先が反り返るようなデザイン履物は避けたほうがいいでしょう。また、ランニングやウォーキングを趣味にしている方は、筋肉の状態が回復するまで休息してほしいと思います。

Q 筋肉が原因の症状かどうかを見極める方法はあるのでしょうか。

A 肩幅に足を開き両膝がみこんだ際、足首からスネにかけて痛みや違和感が再現されるようなら、筋肉のこわばりが原因であると考えてよいでしょう。

身に覚えのない痛みやしびれが生じると不安になる方も多いと思いますが、筋肉が原因の症状であれば、確実な対処法があります。同じような症状に悩まれている方はぜひ筋肉治療の専門院に足を運んでみて下さい。

「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