



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 足のくるぶしの痛み

今月号の相談は「最近、歩くたびに足のくるぶし周辺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ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 最近、歩くたびに足のくるぶし周辺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** 捻挫などの強い外力が加わった覚えがなければ、内側のくるぶしの痛みの場合は後脛骨筋、長趾屈筋、長母趾屈筋などのこわばり、外側のくるぶしの場合は短腓骨筋や短趾伸筋などのこわばりがその原因として考えられます。

**Q** とくにケガをしたわけでも、激しい運動をしたわけでもないのですが、どうして痛みが生じるようになったのでしょうか。

**A** 筋肉のこわばりが蓄積され、末梢の腱もしくは腱が骨に付着する部位に炎症を起こしている状態だと思われれます。よって、人によってはたいして運動をしていなくてもこうした痛みが発症することはあります。先日も60代の方がくるぶしの外側の痛みで来院されましたが、普段、出歩くこともあまりないとのこと。この方の場合もおそらく筋肉への負荷が長期にわたって蓄積し、痛みが発症したものと考えられます。ただ、くるぶしの外側と内側が同時に痛み出すことはほとんどなく、人それぞれ歩き方のクセなどによって痛みを出す筋肉は変わってきます。

**Q** 治療時のポイントはありますか。

**A** まず、患部に鎮痛消炎剤を貼るのは必須です。そのうえで、ランニングや歩きすぎによるオーバーユースが痛みの原因であるなら、安静度を高めて治療に臨めば、比較的早期に効果があらわれると思います。しかし、

歩き方のクセなどによって筋肉への負荷が長期にわたる場合、粘り強い治療が必要になるでしょう。また治療にあたっては、ふくらはぎ深層のヒラメ筋も含めてアプローチすると施術の効果がより高まります。

**Q** 効果的なセルフマッサージや予防治法はあるのでしょうか。

**A** 湯船に浸かりながら、ふくらはぎをマッサージするのが有効です。また、頻繁にこうした痛みが発症する方は、スポーツジムなどで走り方や歩き方のクセをチェックしてもらい、フォームを修正するのも一案です。あとは、靴のサイズや形状が合っていないケースもあるので、そのあたりもあわせて確認してみてください。いずれにしても、長期化、慢性化すると治りづらい痛みになるので、気になる方ははやめに筋肉治療の専門院に足を運んでいただきたいと思います。

「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