



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

アキレス腱炎

今回の相談は「ランニングをつづけているうちに、踵の上のあたりに強い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 ランニングをつづけているうちに、踵の上のあたりに強い痛みを感じるようになりました。これはどういう症状なのでしょう。

A 強い痛みの場合、アキレス腱炎またはアキレス腱周囲炎の可能性が高いでしょう。その名の通り、アキレス腱そのもの、あるいはアキレス腱の周囲組織に炎症が生じている状態です。その原因として、走りすぎによるオーバーユースなどが考えられます。

Q はやく治すにはどうすればよいのでしょうか。

A まずは安静にすることが第一です。そして完治するまではランニングを控えてください。そのうえで、患部へのアイシングや鎮痛消炎剤・湿布を活用し、場合によっては医師の処方によりステロイドを使用することで、炎症を早期に鎮めることが可能になります。

ただしアキレス腱炎は突然起きるのではなく、関連する筋肉のこわばりや運動時の負荷の蓄積が炎症の引き金になります。したがって、再発を防ぐには炎症を抑えると同時に、アキレス腱やその周囲の筋肉（腓腹筋やヒラメ筋など）のこわばりを緩和させることが重要です。

Q 治療にはどれくらいの期間がかかりますか。

A アキレス腱周囲炎は比較的回復がはやい一方、アキレス腱自体の炎症は治りにくく、こじれると数カ月から半年、と

きには1年以上症状がつづくケースがあります。もともと「アキレス腱周囲炎だから安心」というと、けっしてそのようなことはありません。周囲炎になると患部をかばう動きによって、結果的にアキレス腱そのものに負担が集中し、アキレス腱炎へ進行していくリスクがあるのです。そのような事態を避けるためにも、筋肉治療の専門院などで定期的にケアを受けることをオススメします。

Q できるだけはやくランニングを再開したいのですが。

A 「痛みが引いてきたら少しずつ再開してよい」と考える方もいますが、炎症による腱の痛みは再発や慢性化する可能性が非常に高い症状です。まずはしっかりと完治させることを優先しましょう。

Q 傷めたアキレス腱をストレッチで伸ばすのは有効でしょうか。

A 炎症が残っている段階でのストレッチは、軽い刺激でも悪化の要因になりうるので禁忌です。炎症が完治しランニングを再開できる状態になってから、予防目的でストレッチを取り入れてください。

「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: 丸子目記