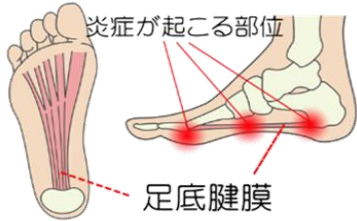




まだまだ日中は暑さが続きますが、夜は涼しく過ごしやすい日も増えてきました。コロナ禍にウォーキングや運動を始めた方も多いと思いますが、『朝起きて最初の一步を踏み出した時に、かかとに強い痛みが走る。しかし、少し歩くとそのうちに痛みは自然と治まってくる』そんな症状を感じたことはありませんか？これは足底腱膜炎(足底筋膜炎とも言う)の典型的な初期症状の一つといわれており、運動や長時間の立ち仕事を行う人は誰でもなり得る疾患です。今回は足底腱膜炎の原因と予防策について紹介します。

足底腱膜炎(足底筋膜炎)とは？



足の裏に存在する足底腱膜が炎症を起こした状態のことを言います。足底腱膜は、アーチ状になっている足の土踏まずを支える重要な役割があり、足への衝撃を吸収するクッションの働きも担っています。また、吸収した衝撃を利用して蹴り出すエネルギーとして活用します。その為、炎症を起こすと、衝撃が吸収されにくくなったり、歩行時の体重移動のバランスが悪くなり、歩く・走るなどの動作に影響を及ぼすといわれます。

足底腱膜に負担がかかる主な原因

◎ 長時間の歩行や立ち仕事

筋肉が硬くなり、足の踏み返しの際に負担がかかるため痛みがでる。

◎ 強い衝撃が加わるスポーツ

陸上競技やサッカー、バレーボール、バスケットボールなど、ランニングや踏み込む動作を行っている。

◎ 足のアーチが崩れている

扁平足(足底のアーチがない)、土踏まずが高すぎる(ハイアーチ)、足裏にタコが出来ている。

◎ 加齢による筋力・柔軟性の低下

加齢に伴い筋肉を構成する筋繊維数が減少し、筋繊維が委縮してしまう。

◎ 体重の増加や肥満

著しい体重の増加は下半身に無理な力が加わり足首や関節にも炎症を起こし痛みがでる。



簡単にできる予防策

《アキレス腱ストレッチ》

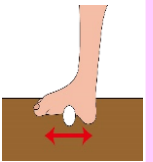
伸ばすほうの足を後ろに下げ、前に出ている足の膝をゆっくり曲げていく。アキレス腱がしっかり伸びるのを感じながら30~60秒程度キープ。足を入れ替えて反対側も同様に。



《足底筋コロコロ》

- ① テニスボールやゴルフボールを用意する。
- ② 椅子に腰かけ、足の下にボール置いて前後に転がす。
- ③ 片足1分×3セット行う。

※足底の痛みが強い方は、ゴルフボールでは刺激が強すぎる場合がある為、テニスボールで緩くほぐすと良いでしょう。



《足底腱膜マッサージ》

安定した場所で行いましょう。足指の裏側に手のひらをあて、反対の手で足指をゆっくり反らせながら、足の裏を手のひらでよく揉みほぐす。反対の足も同様に。



★靴の中にインソールを入れることもおすすめです。歩行時や走行時の衝撃吸収及び、緩和により足への負担を軽減します。

★運動を行う際は始める前にストレッチをし、激しい運動やアスファルトなどの固い場所での運動は避けるようにしましょう。運動後はマッサージをして筋肉をほぐしてあげましょう。

足底腱膜炎は自然治癒する場合もありますが、放置したことや不適切なセルフケアにより症状が悪化し、痛みが長期間続く、「難治性足底腱膜炎」になるリスクもあります。安静にしても3~4日良くならない場合は医療機関を受診しましょう。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

今月の担当は深水です