

# ランナーに危険信号!! 恐怖のかかと痛

トリアスロンが趣味の蔵本先生



**蔵本 理枝子** (くらもと・りえ) 東京都出身。東京警察病院などを経て06年から、いとう整形外科(世田谷区) 副院長。日本整形外科学会認定スポーツ医。自身もトリアスロンが趣味のスポーツウーマン。フルマラソンは10本完走、ベストタイムは3時間59分。2児の子育てに奮闘中。

近年ブームのランニング。街でも多くのランナーを見かけます。

健康にもダイエットにも効果的ですが、さまざまな痛みが出て走れなくなることも。中でも、かかとの痛みで悩むランナーが大勢います。実は自分も…なんて方はいませんか。

## 鉄人女医・蔵本理枝子

特に多いのが足裏のかかとの内側から土踏まずにかけての痛み。

症状は、走り始めに痛みを感じるがしばらくすると痛みが軽減する、というもの。これを繰り返しているうちに痛みが慢性化し、走れなくなることもあります。

これを「足底腱膜炎」といいます。足裏にある足底腱膜(足の指からかかとにかけて張っている)という組織に繰り返し負荷がかかることで生じます。エックス線ではかかとの骨(踵骨)にしょうこつにトゲが出ていることがあり「踵骨棘(こつきょく)」とも言われています。炎症が治まれば痛みは消えるので、このトゲを外科的に取る必要はありません。ただ、足底腱

膜やアキレス腱などの柔軟性は加齢とともに低下して損傷しやすくなる上、足には常に体重の負荷がかかるため、一度痛くなるとなかなか痛みが取れません。

治療ですが、強い痛みがある場合は、ランニングを中止するか、強度を減らして走行後にアイシングしましょう。湿布や内服などの消炎鎮痛剤を使用しても構いません。

また、足の親指や足底全体を反らせて土踏まずの部分が伸びるようにストレッチしましょう。1回1分程度、1日に何度もできるといいです。寝ている時は足先が下を向くため、足底の腱膜は縮んでいますから、寝起きは特に念入りにストレッチしましょう。アキレス腱のストレッチも効果的です。

かかとの衝撃吸収能に優れたシューズや、土踏まずの縦アーチを支えるインソールなどがお薦めです。症状が改善しない場合は、病院で注射をしたり、体外衝撃波という治療をすることもあります。

後者は処置に強い痛みを伴い、できる施設が非常に限られています。手術をすることはまれです。他にもかかとの痛みを起こす原因として、アキレス腱周辺の炎症や、かかとの骨の疲労骨折があります。いずれもランナーにはよく見られるもので、足底腱膜炎と同様に一度発症するとなかなか改善しません。いきなり若い頃の気分で運動するのではなく、デスクワークなどで凝り固まった体をほぐしながら、徐々に練習量を増やしていくきましょう。

かかとの衝撃吸収能に優れたシューズや、土踏まずの縦アーチを支えるインソールなどがお薦めです。症状が改善しない場合は、病院で注射をしたり、体外衝撃波という治療をすることもあります。

「恋人の聖地」に認定されていて、海岸線の向こうに見える富士山は圧巻です。新鮮な魚介類や野菜もすぐ手に入ります。でも、いまだ段ボールの山は片付かず、海岸沿いのランニングが習慣になるまでには相当時間がかかりそうです。

### 越えたい♡ 引越した海 早く走りたい

○…千葉県館山市に引越しました。東京からのアクセスも良く、透明度の高い美しい海もすぐ近く。市内の北条海岸は、遠浅で波が穏やかなため別名鏡ヶ浦と呼ばれています。「日本