

## <足底筋膜炎>

お正月で食べ過ぎて体を動かそうとランニングを始める方も多いかと思えます。しかし、いざ走ってみると足の裏に痛みが……。そこで今回は足底筋膜炎についてご紹介します。この症状は名前の通り足の裏にある足底筋膜に炎症が起こります。足底筋膜は内側縦アーチ（土踏まず）を支えており、ランニングやジャンプなどの衝撃吸収と蹴り出しの時に働きます。しかし、使い過ぎると立つときや階段の昇り降り、ランニングやジャンプ時で踵内側に痛みが出て、さらに足の指を上に向けると痛みが増強します。さて、どんな人がなりやすいのでしょうか？

- ・疲労蓄積や筋力低下がある
- ・扁平足やハイアーチ（土踏まずが高い）
- ・下腿三頭筋（ふくらはぎ）の柔軟性が欠けている

スポーツでは・・・？

陸上競技の長距離選手や市民ランナーなどの走る競技の方に多く、アーチサポートが不十分で前足部の柔軟性に乏しいランニングシューズの使用や上り下りの激しい坂で練習がある方は痛みがでやすくなります。

これらが要因となって起こる可能性が高く、無理をするとひどくなる恐れがありますのでランニングやジャンプなどの衝撃が強い動作は中止

しましょう。治療としては下腿三頭筋のストレッチや足底板（痛みのある場所の負担を軽減したり、足の形状を矯正するもの）が有効となります。

一度、今自分が使っているシューズを確認してみましょう。

また足底板について詳しく聞きたかったり、他に心配な事がありましたらお近くの医療機関で相談してみてください。