

ウォーキング・ハイキングの秋



## 足底筋膜炎

## 足の裏の痛み



足底には、かかとの骨から足の指の付け根にかけて、強靱な繊維状の組織である腱が膜のように広がっています。これが足底腱膜です。

足底腱膜は足底の土踏まず(縦アーチ)を保持して、歩行やランニングによる衝撃を吸収する役割があります。

ウインドウショッピングに行き、休みなく歩き回ったりした時などに足の裏(特にかかとや土踏まずあたり)が痛くなる足底筋膜炎の症状を起こすことがあります。では足底筋膜炎とはどのような症状なのでしょう？

足底腱膜炎は、足裏に大きな負荷がかかりすぎることによって引き起こされ足のアーチ構造を支える足底腱膜が炎症を起こし、小さな断裂を繰り返している状態です。かかとや足底が地面に着地した際に、足底腱膜が伸ばされて痛みを感じます。

外反母趾(がいはんぼし)は、足底腱膜と同じく、足のアーチ構造の崩れによって生じます。縦アーチが崩れる足底腱膜炎に対して、外反母趾では横アーチが崩れてしまっている状態です。外反母趾で横アーチを保持できなくなると、だんだん縦アーチも低下して足底腱膜炎を併発する場合があります。

ロート製薬 tulu 参照

## 足底腱膜炎になりやすいタイプ

- 長時間の立ち仕事をしている人
- ふくらはぎの筋肉やアキレス腱の柔軟性が低下している人
- 扁平足(足底のアーチがない)もしくは土踏まずが高すぎる(ハイアーチの人)
- クッション性の低い靴を使っている人
- 硬いグラウンドやアスファルトの上で練習をしている人
- 体重が増えた人・肥満の人

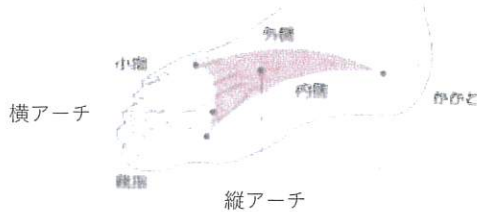
## 予防するためには

- ◆ 足の筋肉と柔軟性を高める
- ◆ クッション性のあるシューズを選ぶ
- ◆ 練習量をコントロールする
- ◆ テーピングをする

※足底に痛みが出たらまずは安静に。運動を控え、アキレス腱や足底筋膜のストレッチをしましょう。

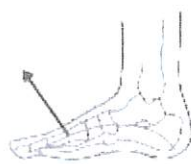
## 足のケアをして“歩ける足”に!!

足裏のアーチはクッションとして重要な役割を果たしている



足のアーチがない

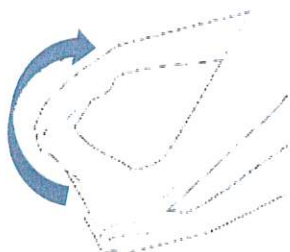
足のアーチがある



クッション性がない

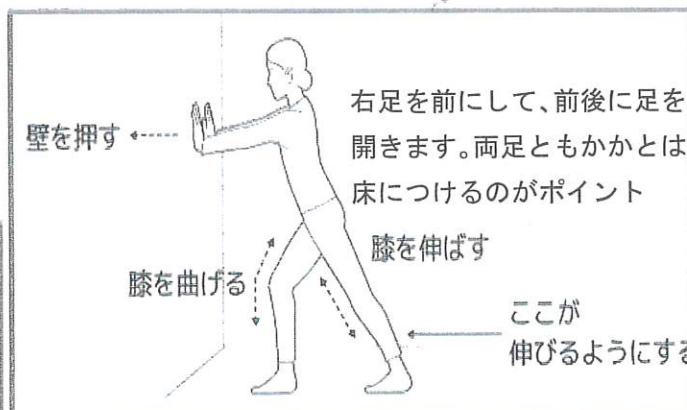
クッション性がある

## 足底筋膜炎の予防&ケア



### 足底のストレッチ

足底が伸びるのを意識しながら、足のかかとから足首にかけてゆっくり反らします。



タオルギャザー(足底筋の強化)

足指を使ってタオルをたぐり寄せましょう

本などの重りを+

