

各地で開かれるマラソン大会には中高年ランナーが多く参加する。よい成績を取りたい、健康を保ちたいなど目的は多様だが、準備不足や頑張りすぎで膝や足首などを痛めてしまう例もある。ランニングやジョギングで起こりやすいケガを知り、予防や治療に役立てたい。

奈良県に住む40代のAさんは太り気味だった。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）で脳卒中や心筋梗塞の危険が高まってしまつたと考え、肥満解消のためにランニングを始めた。ところが最初の数回で右膝に痛みを覚え、国立病院機構奈良医療センター（奈良市）に駆け込んだ。診察した同センター整形外科の藤間保晶医師は、Aさんの膝関節が変形しているのに気づいた。Aさんは準備体操もせず、いきなり走っていた。特定箇所が荷重がかかり、痛みにつながっていた。

減量で負担減らす

そこで、まず食事の改善などで減量するとともに、運動もランニングではなくウォーキングに切り替えるよう指導した。膝の負担を減らす靴やインソールも勧めた。指導が奏功してAさんは減量でき、ランニングも再開した。

しかし、タイムを意識して走るようになった頃、今度は膝の外側の部分が痛み出した。再び藤間医師を訪ねると「腸脛（けい）靭帯炎」と診

断された。ランナー膝とも呼ばれるスポーツ障害の一つだ。ストレッチやウォームアップといった準備不足などが原因だと判断し、痛みが引くまでランニングを控えることにした。Aさんはその後よくなりランニングを再開した。この炎症は膝の屈伸を繰り返すことで膝の外側にある靭帯がかかりやすいという。藤間医師は「腸脛靭帯炎は中高年に頻発している。走行時にいきなり起こるので注意してほしい」と指摘する。腸脛靭帯炎とは反対側の膝の内側から膝下にかけて痛む「鷲（が）足炎」や、太ももの後ろ側の筋肉が痛む肉離れも同様だ。走りに磨きをかけようと坂道で練習する人もいるが、筋肉には負担となる。膝の上下が痛む「ジャンパー膝」もある。バレーボールやバスケットボールの選手に多く、この名前が付いた。ランニングでは坂道で力強く蹴り出そうとするときなどに痛みが出る。こうした症状は膝の使いすぎのほか、筋力低下が原因で生じる場合もある。痛みが出るのは膝だけでは

膝や筋肉の炎症 準備運動入念に

ない。足の甲の部分に痛みを感じる場合は疲労骨折の可能性もある。足に繰り返しかかった衝撃などが原因で、レントゲンで画像を撮っても判断が難しい例もあり、厄介だ。足底筋膜炎は足の裏に起こる痛みだ。足はアーチ構造で支えられており、これがクッションの役割を果たす。しかし歩行時の衝撃を足の裏でうまく吸収できないと、足底筋膜炎という組織に炎症が起る。走行時に痛みを感じ、慢



初心者用シューズ（手前）は靴底のクッションが厚い。つたら、様子をみながらトレーニングを再開する。無理は禁物だ。症状が悪化してしまつと、疲労骨折なら金属のねじを入れる手術をするなどの事態を招くことになる。障害を防ぐには準備運動にしっかりと取り組む。また、足底筋膜炎の予防には、青竹踏みやタオルを足の指でぐっとつまむ、ゴルフボールを足の裏でぐるぐる転がすといった柔軟性を上げるトレーニングが役立つという。

初心者用は重い靴

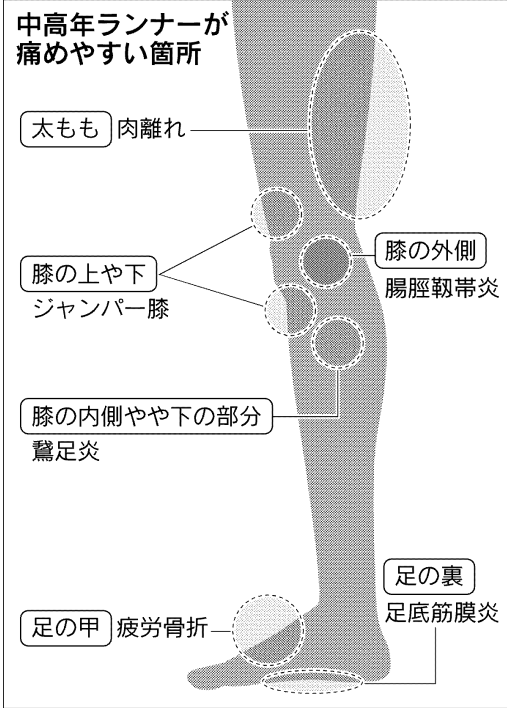
靴選びにも気を配ろう。ランニングシューズは衝撃吸収材などさまざまな工夫がなされておき、膝や足への負担が減るよう作られている。軽い方がよいと思

痛みあれば引くまで安静

いがちだが、「初心者には

性化すると一日中痛みが続く。足の裏の筋肉の柔軟性は年とともに落ちやすい。土踏ますが少ない扁平（へんぺい）足の人はより注意が必要だ。スポーツ障害は膝や足などの酷使で起こる。治療の基本は、痛みが出たら引くまで安静にすることだ。痛みが治ま

ランニングでの足の痛み



ランニング中、足の故障を防ぐ工夫あれこれ

準備

- ・ストレッチやウォーミングアップは入念に
- ・太り気味の場合はまずウォーキングからはじめて体重を落とす後にランニングをする

走行時

- ・自分に合ったフォームで走る。一流選手は必ずしも参考にならない
- ・坂道トレーニングは負荷が大きいので注意
- ・アスファルトより土や芝生などの柔らかい地面を走る
- ・無理は禁物

靴選び

- ・初心者は軽い靴を選ばない
- ・底のクッション部分に厚みがあり、かかと部分の横幅が広いタイプを選ぶ（衝撃吸収材が多く入っている）
- ・かかとが合うかにも注意
- ・指1本が入るくらい余裕がある大きさの靴にする

しかし初心者向けは重い分、機能をふんだんに取り込んでおり、障害が起きにくくなっているという。また、膝や足に負荷がかかりにくい自分に合ったフォームで走ることが重要で、ランニングの専門家などにみてもらうとよい。

ランニングは好ましい運動習慣だが、協立病院（兵庫県川西市）の佐々木聡整形外科部長は「翌日に疲れが残らない程度のペースと距離にするのが大事だ」と助言する。痛みが続くようなら整形外科などを受診しよう。（新井重徳）