

<質問>

Q1.走った時に、足の裏の土踏まずがピキッと痛くなることがあります。しばらくしたら収まるのですが、その瞬間は走れなくなってしまいます。調べたら足底腱膜炎と出てきました。運動不足が原因でしょうか。。

(RN:カニ爪うまい さん)

A1.ありがとうございます。走った後に土踏まずが痛くなるんですね。ご自身でもよく調べられていますね。土踏まずの事を私たちは「足のアーチ」と呼んでいます。足のアーチが低い方は扁平足と呼ばれ、運動後に土踏まずが痛くなる場合があります。足底腱膜炎は踵の骨から足趾に広がる丈夫な腱組織に炎症が起きて、痛みを生じる病気です。中年以降の方に多く、過度の負担が原因ですが、長距離ランナーやサッカー選手などスポーツが原因となることもあります。予防としては、アーチをサポートするインソールの使用、アイシング、鎮痛薬の内服、湿布も有効です。

Q2.ぎっくり背中になってしまいました。朝起きて、のびをした瞬間でした、、、動けなくなり、寝たきりで過ごしました。日にち薬だとはわかっていますが、和らげる方法はないでしょうか。

(RN:じいちゃんの後輩 さん)

A2.ぎっくり腰の背中がなるパターンですね。もの凄く痛いんですよ。痛みが強い急性期は、無理せず安静にすることが優先され、負担がかからない楽な姿勢をとると良いとされています。なるべく体は冷やさないようにして、痛みが落ち着いたら、少しずつ体を動かしていき、長時間同じ姿勢で過ごすこと(デスクワークなど)はなるべく控えていきましょう。