

「足底筋膜炎、こうして完治した！」

大分ウルトラマラソンクラブ 深水 滝夫

■足底筋膜炎の経緯

その痛みは、1月12日突然やって来た。

「2010大分合同ロードレース（ハーフ）」の翌朝、ベッドから起き上がった時、左足カカトが着地出来ないほどの激痛。レース直後は、歩けないほどではなかった。

翌朝起床時、第1歩が強烈な痛みで襲われ歩けない。これが、足底筋膜炎の特徴だと言う。

その激痛もしばらくすると、痛みが和らぎジョグが可能になる。しかし、スピードを上げると刺すような痛みが発生する。

2か月程度で違和感が残るが、痛みも軽減し完治したと勘違いしそうになる。

この障害の落とし穴は、そこにあった。もう、大丈夫だと思いレースに出場し、痛みが再発すると言う悪循環を繰り返していたのだ。そのレースと症状は、

期日	大会名（距離）	症状
3/7	岡の里名水マラソン（ハーフ）	翌朝起床時、強烈な痛み
10/17	四万十川ウルトラマラソン（100km）	レースは、我慢できる痛み
11/14	とみくじマラソン（ハーフ）	レース後半、痛み。起床時痛み有
12/12	青島太平洋マラソン（フル）	レース後半、痛み。起床時痛み有

早く故障を治したいので病院などにも通った。

*整形外科・・・3か所

*整骨院・鍼灸院・・・3か所

いずれも、決定的な治療には至っていない。

一時、「もう、俺のマラソン人生終わりか・・・」と考えたり、走れないことがストレスになったこともありましたが、仲間の支えに救われ前向きに、足底筋膜炎と戦うことにしました。

■独自の完治方法は、徹底した現状分析！

1年間、足底筋膜炎の悪循環の経緯を自分なりに分析し、完治の確信はありませんでしたが、独自の方法で完治を目指してスタート。

＜その1＞レースは、全てパス！

故障が長引いた原因は、一目瞭然。先ず、レースに出るため練習で無理をする。そして、レースでダメ押しの悪化と言う悪循環に陥っていました。特に、ハーフなどスピードを上げる短いレースを走った後の悪化が顕著。

レースはパスしても、カカトの様子を見ながら練習は継続することにしました。

3か月経過時点で完治の手応えを掴んだので、6月4日の阿蘇カルデラスーパーマラソンにエントリー。半年ぶりのレースだ！

＜その2＞練習は、まずスロージョグから！

これまで、私は足・膝・腰などの故障を練習と並行して治して来た。その基本的考え方は、「走り始めて痛みが増す場合は、即中止。痛みが和らぐ場合は、続ける」と言うもの。

昨年4月21日、実業団A陸上部Wトレーナーのクリニックを受講時、足底筋膜炎と練習の関係について質問。W氏は「足底筋膜炎は、起床後、第1歩が痛くなければ練習はOK」と即答。さすがに、陸上競技アスリート集団のトレーナー。説得力がある。

この二つの裏付けをもとに“完治するはず”と自分に言い聞かせながら、練習は継続しました。

1月から5月までの練習内容とカカトの状況は、下記の通り

月	距離 (km)	状況
1	452	7分/km で練習開始。練習後半、痛みや違和感あり。
2	510	6分/km で、痛みや違和感の発生頻度減少。
3	581	5分/km で、違和感はあるが、痛みなし。完治の手応え。
4	610	50km 走 3:55:47 で完走。痛みなし。ほぼ違和感なし。
5	557	50km 走 5分/km ペースで完走。痛み・違和感全くなし。

注目して頂きたいのは、練習量が増えているにも関わらず、症状は快方に向かっていると言う事実。つまり、足底筋膜炎は、走行距離には関係ないということが分かります。

＜その3＞病院や整骨院には、行かない！

前述の通り病院や整骨院に通院し、あらゆる治療を受けたが効果なし。共通する診断は、「完治の特効薬はなく、完治まで時間がかかります」とのこと。

知りたいのは、「時間かかってもいいから、どうすれば完治するのか？」なのだ。残念ながら、明快なアドバイスは、1件もありませんでした。

走らなければ完治することは分かっている、それが出来ないのがランナー。

<その4>カカトに優しいシューズとスリッパ！

故障の経緯を踏まえ、「カカトへの強い衝撃の繰り返しが足底筋膜炎の要因」と結論付けました。従って、履物のチョイスは、いろいろ試して決定しました。

左がナイキのシューズ。

練習でいろいろ履き比べたところ最もフィーリングが良かったので、これを練習にもレースにも採用。ちなみに、阿蘇カルデラスーパーマラソンも、これと同じシューズを使用。大分UMC御用達のNスポーツ店で購入。

右がスリッパ。

スリッパとは言え、侮るなかれ。硬いフローリングの素足歩行は、カカトに局所的な衝撃が加わります。近くのスーパーで購入した1000円の中国製。

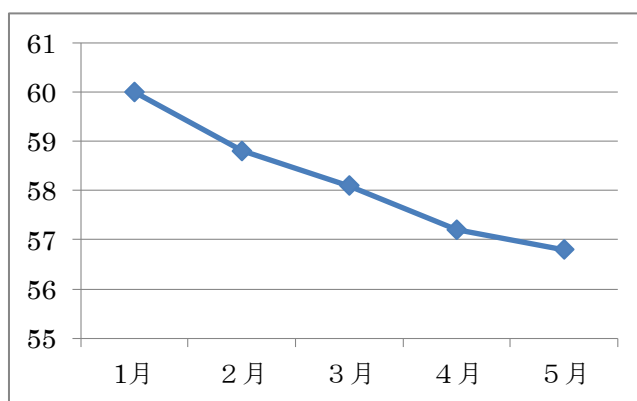


この二つのアイテムで、カカトへの衝撃を最小限に抑えることにしました。

<その5>体重を落とす！

カカトへの衝撃を少しでも減らすために、体重を減らす作戦を考えました。

名付けて“SOY JOYダイエット”。方法は、昼食をSOY JOY 1本とバナナ1本。朝、夕食は通常通り。特に、楽しみの晩酌は“皆勤賞”です。その結果が、これ。



1月の平均体重は60.0kg。5月は約3kg落ちて56.8kg。

ちなみに、毎朝計った体重を合計し日数で割ったものを平均体重としました。

<その6>完治の検証は、阿蘇で！

阿蘇カルデラスーパーマラソンを完走して、翌朝痛みも違和感もなければ完治だと考えてい

ました。

レース運びを失敗、不本意なレースしましたが、カカトに全く異常がなかったことが、最大の収穫です。数日後、練習を再開しましたが、違和感も消滅。待望の完治です。

多くのランナーを悩ます足底筋膜炎。私には医学的な専門知識はありません。しかし、私は自分なりに経緯を分析、独自の“処方箋”でこの障害を克服しました。

必ずしも、この方法が誰にでも効果があるかどうかは自信ありませんが、この障害で苦しんでいるランナーを、一人でも救えればと公開することにしました。

今、足底筋膜炎で苦悩している方、そして足底筋膜炎予備群ランナーの方々、良ければお試しください。

そして、走れる喜びを噛みしめて下さい。