

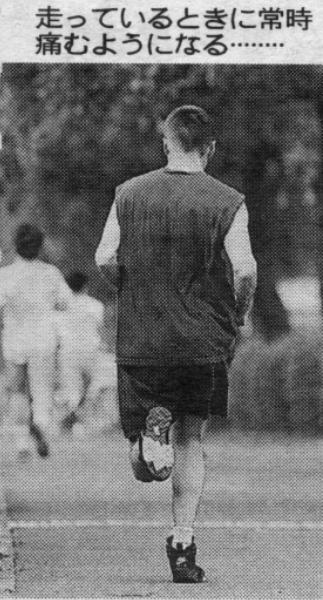
る。初めは全力疾走やジャップで痛みのが初期症状

た数日後から、アキレス腱

に沿った部分が痛み始め

る。

全力疾走やジャップで痛むのが初期症状



症状

進行すると歩

シップをしたとき、強く踏ん

張ったときのみに痛む。

入浴後にマッ

走っているときに常に

痛むようになる……

治療法

アキレス腱を包んでいる

アキレス腱周囲炎

アキレス腱周囲炎

が主因。走ることを伴う種目に発生しやすいが、慢性的化するとアキレス腱断裂につながりかねない。

新サラリーナ族がかりやすい病気の症状と予防・治療法

膜や周囲の組織が、使い過ぎで炎症を起こして痛むのです」(慶應大学医学部付属病院整形外科・井口傑講師)

初期の痛みはそれほど強くないのでスポーツを継続しがち。すると次は走つて

が、2週間～3ヶ月くらい続く。圧痛が取れるまで

入浴後にふくらはぎやアキレス腱部分をマッサージ

スでは消炎鎮痛剤や湿布薬を出します」(井口講師)

また通勤時はウォーキングシューズなど、かかと部

分の厚い靴を履くようにす

ぐシューなど、かかと部

分の厚い靴を履くようにす

スポーツを休んで患部を

するのもよい。患部の血行がよくなり、委縮が取れる効果がある。

材の入った中敷きを施設や

スポートショップで求めで敷く。

安静で痛みが強い場合は3週間ギブス固定をす

る場合もある。いずれにしろ安静時間が短かたり、

治療が中途半端に終わると再発しやすく、それを繰り返すと慢性化しやすい。

「慢性化すると治りにくくなり、患部が硬くなつて、ダッショなどの瞬発的なプレーで断裂する危険性が高くなります」(井口講師)

重症度によって違います

が、2週間～3ヶ月くらい続く。圧痛が取れるまで

10分で十分」(井口講師)

シーン初めの運動強度はゆるためにし徐々に強くしていくことも有効だ。

なり、患部が硬くなつて、ダッショなどの瞬発的なプレーで断裂する危険性が高くなります」(井口講師)

「慢性化すると治りにくくなり、患部が硬くなつて、

ダッショなどの瞬発的なプレーで断裂する危険性が高

くなります」(井口講師)

「慢性化すると治りにくくなり、患部が硬くなつて、

ダッショなどの瞬発的なプレーで断裂する危険性が高

予防法

入念なウォーム

ミングアップ

スポーツをする前に、ふ

くらはぎやアキレス腱を伸ばすなどして入念なウォーム

アップを行う。終了

時はいきなり終わるのでは

一週間をユカイに生きる!
圧倒的部数を誇る総合娛樂誌

週刊漫画

TIMES

毎週金曜発売

下ネタ