

あさと健康院の養生法

鍼灸師・あん摩マッサージ師

あさと健康院・朝戸貴子先生からの健康アドバイス

今回から「貴輪堂」改め「あさと健康院」になります。

これまで横浜で開業しておりましたが、今年4月に鹿児島県沖永良部島（おきのえらぶじま）に家族で移住し「あさと健康院」を開業しました。はり灸マッサージとからだのゆがみを調整する整体も行っています。からだの「ゆがみ」がひどくなると、様々な「痛み」がでてきます。今回はその「ゆがみ」の元となる足首のゆるみについてお話しします。

足首は健康の土台なり

足首は全ての体重を支えながらも複雑かつ繊細な動きをします。その動きを支えるのは、複数の細かな骨と複数の靭帯なのですが、他の関節のように筋肉で被われていないため、鍛えにくく、また痛みやすい関節です。

ねんざなどで足首をひねると靭帯はゆるみます。ゆるむだけでなく、部分的に断裂することも多く、そうすると基本的に靭帯は再生しませんので、たいていは痛みが無くなっても靭帯は伸びたゆるんだ状態のままとなります。たかが捻挫だと思って、痛みがなくなれば治ったと思われがちですが、甘くみてはいけません。一生の怪我、からだの土台がゆるむという深刻な怪我を負ってしまった可能性が高いのです。

深刻な怪我を負ってしまったという自覚がないまま日常生活をおくと、どのような影響があるのか。患者さんで「私は、肩も腰もみんな左側が痛いのです」と訴える方がいらっしゃいます。実際、治療をしていると、肩こり、腰痛、膝痛などが左右どちらかに偏っている方は少なくありません。そういう方の足首を診ると、たいてい凝りや痛みがでている方の足首が弱いのです。

一方の足首が弱いと、重心の位置が左右どちらかにずれ、足の運びが乱れ、結果、使う筋肉が左右で異なり、股関節、骨盤を支える筋肉が左右どちらかにひっぱられ、骨盤がまっすぐでなくなります。骨盤が歪むと、膝、背骨、肩、顎といったところに不調をもたらすだけでなく、内臓や自律神経にまで悪影響を及ぼします。

足首は家の土台と同じ。どれだけ立派で頑丈な家を建てても基礎がしっかりしていなければ家はいずれ傾きます。からだも同じで、運動をして筋肉を鍛え、食べ物を養生しても、土台となる足首がしっかりしていなければ健康は保てません。

まずはご自分の足首の状態をチェックしてみてください。以下の①～⑤の質問に2つ以上該当する方は、足首の靭帯がゆるんでいる可能性があります。

- ①過去に捻挫（足首の骨折含む）をしたことがあるか…何十年も昔のことでも
- ②よく足の小指を物にぶつける

- ③平らなところでも足がつかかる
- ④足首をひねりやすい…特にサンダル等をはいている時
- ⑤長時間歩いたり立っていると次の日は足首が腫れたり痛む

ご自分で足首を触って状態を確認することもできます。足首をやや外側にひねり、外くるぶし斜め前が伸びた状態にします。外くるぶし斜め前を人差し指で触り（図1小さい丸の部分）、左右でくらべて、表面がぷよぷよして張りが無い、冷たい、押すと指が中に入る感じがする、押すと痛い、または感覚が鈍い場合は、足首の靭帯がゆるんでいる可能性が高いです。

※捻挫は外側にひねることが多いため、外くるぶし外側のチェックをしましたが、スポーツ等で内側を痛めた方は内側をチェックしてください。



ここまでで、ご自分の足首がどうも弱いぞとわかった、でも、ゆるんだ足首の靭帯は元には戻らない。さて、どうしたらよいか。具体的な対処法です。

①足首を冷やさない

足首を含め関節には肉が少なく血管が比較的表面にあるため、そこを冷やすと血液が冷やされやすく、結果、全身が冷えます。足首の靭帯がゆるんでいると更に冷えやすくなります。暑い時期にも、できるだけ靴下を履き足首を温めてください。

②靴は靴紐やベルトをしっかり緩みなく締めて履く

足首の靭帯がゆるんでいる方はどうしても踏ん張りが利きません。しっかりとした靴で少しでも補強してください。また、履くときにゆるみがあると靴の中で足がずれるため踏ん張ろうとして、足に余計な負担がかかります。特に長時間の作業や外出時にはしっかりと靴ひもを締めましょう。

③弱い方の足首にお灸をする

弱い方の足首は、たいてい外くるぶし斜め前あたりがぷよぷよしています。そこにお灸をしてください。熱さを感じるまで何個かやると、先ほどまでぷよぷよしていたところに張りがでてきます。ただし重症の方はかなりの灸数が必要ですので、焦らず少しずつ続けてください。

④ストレッチをする

どうしても動きにゆがみが生じます。ストレッチをすることで筋肉の張りの不均衡が改善されます。特に、大腿の前、後ろ、外側、内側にストレッチをかけると、骨盤のゆがみが改善されますので、毎日コツコツ行ってください。

上記の対処法を実行していただくと、からだに変化があらわれます。膝・腰・肩の痛みが軽減するというだけでなく、疲れにくくなる、頭痛が減る、冷えが改善する、胃腸の調子がよくなるなど、日頃なんとなく不調だったことが改善されていきます。

健康の土台である足首を護って、体調を整えましょう。

▼あの三月十一日に前号の準備をしておりましたので、二年以上が過ぎてしまいました。急遽内容の一部を差し替えた「ニュース」を、原発事故への危機感の中で発送したことが思い出されます。何人かの方は「避難先不明」と記されて返送されたまま、現在に至っています。また何人かの方からは、避難された住所を、丁寧に連絡して頂きました▼三月十一日以降、エルデの「ニュース」のような、今知らさねばならないわけでもない内容を、何事も無かったかのように発信する気にはなれず、業務日程のお知らせだけで失礼させて頂いています。取束の目処が立たないどころか、さらに汚染の拡大が続く状況は、二年以上過ぎても変わりありませんが、いつまでも留めたままというわけにもいきませんので、このかんのエルデを巡る状況をお知らせすることに致しました▼好評連載の「貴輪堂の養生法」は、前号から三回続きの予定で「足首」について書いて下さっていましたが、時間が経ちましたので、改めて二つにまとめて書き直して頂きました。朝戸先生は、沖永良部島へ移住されましたが、今後も「あさと健康院の養生法」として寄稿して下さいますので、私たちも楽しみにしています▼西落合に移転して十年以上が経ち、仕事の内容も当初とはかなり異なってきましたので、店のレイアウトを見直し、工房での作業をしやすく、また、お客様にも使い勝手が良いようにと、震災前から少し手を入れ始めていました。以前はピロティになっていた店の前の空間を、ドアと窓を付けてラウンジとしてくつろいで頂ける一部屋に改装しました。ご同伴の方へ待つ時、靴や足底板の調整に時間を頂く時などに、利用して頂いています④