



アキレス腱の痛み 運動続ければ断裂も

ランニングを始めたならアキレス腱に痛みを感じた経験があれば要注意です。痛みを抱えたまま運動を続ければ、アキレス腱断裂を起こす危険性があります。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の日常的なストレッチで防ぎましょう。

（令和8年2月7日付日本経済新聞より抜粋）

◆急な負荷避けて

足首の後ろ側にあるアキレス腱は、ふくらはぎの筋肉（下腿（かたい）三頭筋）とかかとの骨をつなぐ人体最大の腱です。計算上は約1.1の引張り強度があるとされるほどの強度です。

しかしながら、運動後などにアキレス腱の痛みを感じた人は少なくないでしょう。痛みはダメージを受けたサインなので、そのまま運動を続けるなど無理は「法度」です。

「運動などで負荷がかかると、アキレス腱に微小な損傷が起こり、痛みが出る。安静にすれば自然に修復されるが、修復が不十分なうちに負荷がかかると修復が阻害され一部が変性すること大阪医科大学看護学部安田稔人教授は解説します。「変性の度合いが強くなるとアキレス腱の引張り強度が低下し、断裂のリスクが高まる」

悪化予防には痛みを感じたら活動量を下げることがです。運動量を減らして湿布薬などを使っても痛みが1〜2週間改善しない、アキレス腱が腫れ

る、太くなる、部分的に硬くなるなどの症状があれば整形外科を受診します。

アキレス腱を傷めないために大切なのは、アキレス腱への急激な負荷を避けることです。順天堂大学医学部付属順天堂医院整形外科足の疾患センターの松尾智次医師は「急に運動量を増やしたり、いきなり走り出したりするのはリスクが大きい。運動を始める際は段階的に強度を上げてほしい。急激な体重増加もリスク要因になる」と注意を促します。

足に合わない靴もリスクになります。かかと部分が硬かったりずれたりしやすい靴は、アキレス腱周囲に余分なストレスや圧迫を生み、症状の悪化につながる可能性があります。

アキレス腱の痛みを訴える人に、松尾さんはかかとがずれにくくクッション性のあるランニングシューズを進めているといいます。アキレス腱にかかる負担が大きい人は、アキレス腱を緩めるためにかかと部分を1センチほど高めるインソールを入れるのも効果的です。

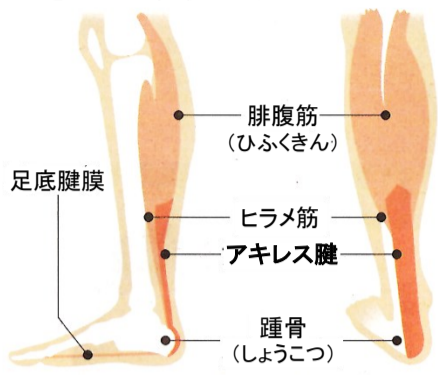
◆日常的にストレッチを

脂質異常症もアキレス腱の変性の原因なので治療します。「血中コレステロール値が高いと、脂質の沈着や脂肪変性が起こりやすい」（安田さん）

60歳以上の場合はニューキノロン系抗菌薬がアキ

アキレス腱の構造

アキレス腱はふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）とかかたとをつなぐ人体最大の腱



こんな人は要注意

- 急に運動を始めた
- 急に運動の負荷を上げた
- 急に太った
- デスクワークから営業への異動など足にかかる負荷が急に増えた
- 脂質異常症
- かかとの形が合わない、硬い靴を履いている
- ステロイドやニューキノロン系の抗菌薬を服用している

毎日のストレッチで痛み防ぎ

いずれも両足、10回程度ずつ行う

1 アキレス腱と腓骨筋のストレッチ

壁に両手を当て、伸ばす脚を一步後ろに下げる。かかとを浮かさないように壁に体重をかけながら前脚の膝をゆっくり曲げ、後ろ脚の膝を真っすぐ伸ばす



2 ヒラメ筋のストレッチ

1に続き、後ろ脚の膝を曲げ、膝をゆっくり真下に下ろすようにして伸ばす



3 アキレス腱と足底腱膜のストレッチ

壁に爪先、床にかかとを置き、上体をゆっくり壁に寄せて足首を上を曲げ、アキレス腱と足裏の足底腱膜を同時に伸ばす

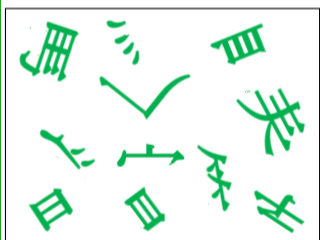


片足を20〜30秒キープ

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか？答は次号。

前回の答：泰然自若
（落ち着いて、どのようなことにも動じない様子）



アキレス腱の痛みや断裂を防ぐ上で最も重要なのが筋肉の柔軟性です。「下腿三頭筋、特に腓腹（ひふく）筋の柔軟性が低下するとアキレス腱がより強く引張られる」（安田さん）

柔軟性の向上にはストレッチがおすすです。アキレス腱と腓腹筋のストレッチから始めましょう。壁に手を当て、伸ばしたい足を一步後ろに下げ、前脚の膝を曲げながら後ろ脚のかかとを上げずに膝を真っすぐ伸ばします。この状態から後ろ脚の膝を真下に下ろせばヒラメ筋を伸ばせます。

足裏のかかとから足指の付け根まで扇状に広がる足底腱膜も硬いと、歩行時にアキレス腱を引っ張るので伸ばしてみましよう。図のように壁と床につま先とかかとを付けて伸ばせば、アキレス腱と足底腱膜を同時にストレッチできます。「上体がふらつく人は椅子に座ってもいい」（松尾さん）

これらのストレッチは、反動をつけずにゆっくりと行い、伸ばした状態を数秒間保持するのがコツです。安田さんは「一度に10回程度でいいので、起床時や寝る前などタイミングを決めて1日2〜3回、毎日の習慣にするのが重要です。1日でもサボるとすぐに戻ってしまう」と助言します。

緑園都市駅の河津桜



地方移住、主役は現役世代 都心の不動産高騰も背景

大都市圏から地方への移住に関心が高まっています。かつては定年まで勤め上げた会社員が老後をのんびり暮らすためといったイメージでしたが、今は若者や子育て世代など現役世代が目向けています。背景にあるのは都会の生きづらさや価値観の多様化のようです。

（2月10日付日本経済新聞より抜粋）

全国の自治体の担当者を置いて移住相談を受ける「ふるさと回帰支援センター」（東京）への相談件数はコロナ禍の一時を除き増えるばかり。2024年は年間約6万2千件に達し、25年は7万件を超える見通しです。

実際の移住者も増えています。全国的な統計はないものの、例えば人気移住地である長野県は移住者を「県外から新たな生活の場所を求め、自らの意思により県内に転入した者」と定義し独自に集計しています。それによると、

24年度の移住者は3,747人。5年前から6割増えました。

移住を考える人の年齢層も変わってきました。ふるさと回帰支援センターへの相談者を年代別に見ると、08年には50歳代以上が7割でしたが、その後現役世代が増え続け、24年には40歳代以下が約7割を占めるようになっています。

仕事に追われ、競争に疲れる都会を出て、心引かれる場所で納得できる暮らしをしたいと考える人が多くなっています。リモートワークが普及したことも移住に追い風となりました。東京の不動産価値の高騰はこの流れに拍車をかける可能性もあります。

東京へのアクセスがよい北関東などに移住する例も増えます。豊かな自然が自慢の群馬県藤岡市鬼石地区では24年度の移住者が前年度の倍の14人になったといわれています。

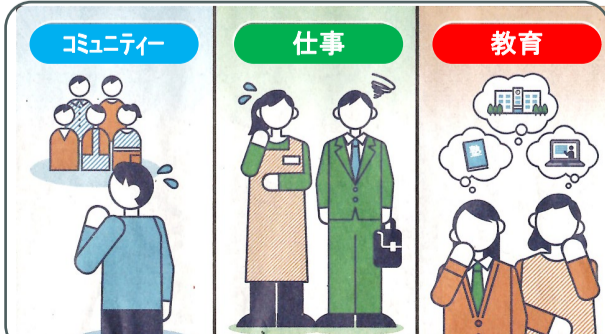
移住がいつも成功するわけではありません。よく課題とされるのが地域のコミュニティとの関係です。移住者には地域に溶け込む努力も求められます。家族のこと、将来のことなど十分考えて決断したいものです。

② ライフスタイルの多様化が後押し

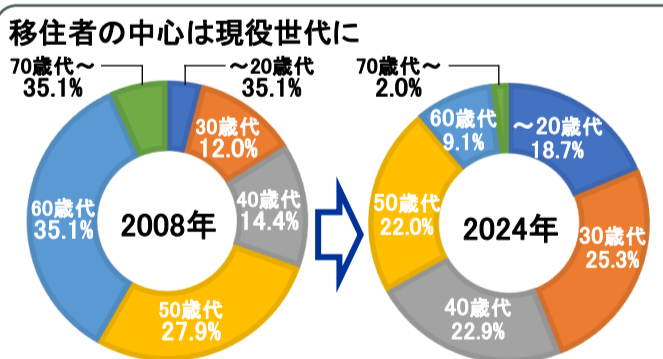


③ 成功のためには注意すべきこともある

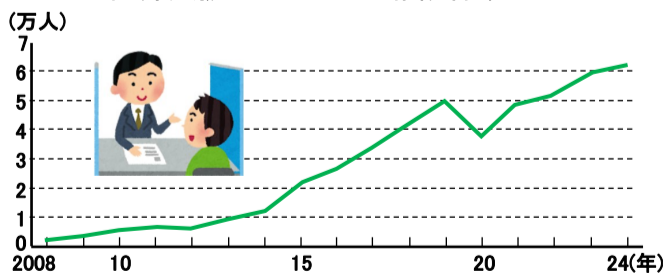
地域によって生活上の選択肢が都合により狭まることも



① 高まり続ける移住熱



ふるさと回帰支援センターへの相談件数



移住地希望ランキング (2024年)

1位 群馬県 20〜30代の相談が増加	2位 静岡県 気候の良さなどが人気	3位 栃木県 希望に応じた移住ツアーも	4位 長野県 山のある暮らし	5位 福岡県 働き方の選択肢が豊富
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------