

足底腱膜炎

令和5年の暮れ、僕は自身の令和6年の年賀メッセージにこう綴りました。

俳句の詠めぬ松尾芭蕉か、はたまた、地図の描けない伊能忠敬か！

ともかく昨年は年間で4942km歩きました。1日平均12・51km歩いたことになりました。

東海道の全長は東京の日本橋から京都の三条大橋まで全長437・8kmだそうです。昨年の踏破距離は東海道を5往復した後、改めて日本橋から三条大橋を目指し、そこから踵かかとを返して江戸へ引き返し、四日市を通過し桑名宿に向かう途中までの距離を踏破したことになります。

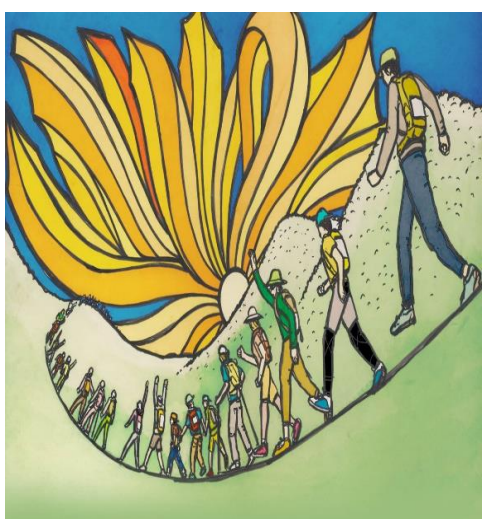
今年は年間5000km踏破とうはを目指してウォーキングをするつもりです。これは日本から遠く離れた南太平洋のパプアニューギニアに到達する距離です。皆様ご健康で、良い年をお迎えください。

このメッセージを受け取った元の勤務先の後輩が、僕の健脚ぶりを見込んで今年の6月に開催される「空知(そらち)100キロウォーク」へのエントリーを促すメールを送ってくれました。

美水 正一

この催しは、赤平市あかびらに本社を構える「空知単板工業(株)」そらちたんぱんこうぎょうの主催で毎年6月の第3土曜日に実施するものです。18年もの長きにわたって行われている恒例イベントです。催しには海外を含め北海道内外から1000名を超える参加者が集い、指定されたコースを2日間にわたり夜通しでゴールを目指し歩き通すものです。僕の勤めていた会社では毎年数名の社員がこのイベントに参加しています。

ところが、僕はこの後輩からの心惹かれるイベントへの誘いを辞退せざるを得ませんでした。実は、2023年暮れ、12月中頃か



ら、足の裏に痛みを感じ始めました。それでも12月25日は5km、26日、27日の両日はそれぞれ14kmと歩き続けましたが、いよいよ足裏の痛みが強くなるのです。症状をネットで調べたところ、どうやらこれは足底筋肉の腱膜の炎症で「足底腱膜炎」と呼ばれているものようです。足底の筋肉は「足底腱膜」という膜に包まれているのですが、この腱膜が炎症を起こしたり、硬くなって柔軟性を失ったりした状態が足底腱膜炎です。歩く、走る、など足を地面に着ける動作を繰り返すことで、足底腱膜が強く引きのばされることで痛みが発症するのです。



要因は、足底腱膜のオーバーユースや、不適切なシューズの使用のようです。治療法として、まずは安静が必要です。現在は整形外科の診断を受け、週に3度のリハビリと医師の指導による足裏のマッサージを行っています。リハビリは赤外線を10分間患部に照射するものです。その他、「経皮鎮痛消炎剤」と称する塗薬を患部にすり込んだり、アキレス腱のストレッチを行いふくらはぎの筋肉を伸ばしたり、足指のグーパー運動で結んで開いてを繰り返し、硬くなった筋肉の柔軟性を取り戻す努力を続けています。足底腱膜への刺激を緩和するため奮発してクツ

ション性が高く、かかと部分への衝撃を吸収する靴も買いました。当然ながら、今年に入ってから歩行距離は激減しました。1月度、昨年同月417kmに対し260km、2月度、昨年同月361kmに対し本年度は200kmとなっています。

日本列島の総延長は北海道の宗谷岬そうやみさきから最西端の与那国島よなくにじままでの3500kmとのことです。昨年度は年間4942km踏破し、優にこの距離を超過したものの、今年はこのままのペースでは2500km程度しか臨めません。



東海道五十三次の総距離は「492km」です。昔の人はこの距離を、14〜15日程度で歩いたそうです。これを1日に換算すると34〜35kmとなります。時速5kmの速度で7時間歩いて35kmです。時速4キロで歩くと1日あたり8・75時間を要します。大小の用便を済ませたり、一息入れたり、暫し景観を楽しんだり、名物の「新居の鰻蒲焼」や「丸子のどろろ汁」あるいは「桑名の焼き蛤」に舌鼓を打っているロスタイムは嵩みます。夜道は危険なので明るい内に宿を探さなければなりません。



水戸黄門（徳川光圀、1628〜1701）が「1日どのくらい歩いたか」、の問に対するベストアンサーとして、朝6時から午後4時まで10時間移動し、その内3時間を休息と食事に充てたとすると1里x7||28km。道中何もなく、うっかり八兵衛が余計なことをしでかして時間を浪費しなければ30km弱であろう、という説があります。



松尾芭蕉（1644〜1694）の「奥の細道」の旅は、総行程約450里（1768km）、日数156日間で、移動日の平均距離は7里半（約30km）だったといわれています。この内、1日に40km以上歩いた日が7日あるといえます。



一方、伊能忠敬（1745〜1818）。彼は55歳から71歳まで16年間、約9千里（3万6千km）を歩き、日本初の実測図を完成させました。別の説では伊能忠敬が測量で歩いた距離は4万kmを越えるといい、これは地球1周分に相当するものです。



芭蕉、忠敬の例は別としても江戸時代の男性の平均歩行距離は1日10里（39.3km）といわれています。東海道（日本橋から三条大橋）

124里8丁（488.1km）を12泊13日で歩く旅が標準で、これは1日で37.54kmです。芭蕉も忠敬も黄門様も助さん格さんもうっかり八兵衛も、更には『東海道中膝栗毛』の弥次さん喜多さんもこぞつて1日40km近い距離を踏破したのです。

こうしてみると小生が冒頭述べた、「俳句の詠めぬ松尾芭蕉か、はたまた、地図の描けない伊能忠敬か！ ともかく昨年は年間で4942km歩きました。1日平均12.51km歩いたことになりました」というのは、何と言う暴言、失言、戯言でしょうか！ 僕は彼らの半分の距離も歩いていないのです。

更に、彼らが歩いた道は、膝関節への衝撃が小さいゴムチップ舗装のタータンコースではありません。あくまでも草地、山や野原の歩道など土の道です。又、江戸時代の旅人の履物といえは「草履（ぞうり）」か「草鞋（わらじ）」です。「草履」と「草鞋」の違いは、足首を固定するための紐がついているかどうか、だそうです。当時の人々は近場への外出時は草履又は下駄、遠出する時や長旅に出る時は男女を問わず草鞋を用いたようです。要するにこの草鞋が当時のウォーキングシューズであったわけです。草鞋は稲わらで作られた極めてシンプルな履物です。ナイキやニューバランスやアシックスのような人間工学やスポーツ科学を駆使したブランドシューズとは異なります。

しかしながら、芭蕉、忠敬は言うに及ばず、黄門様も助さん格さんもうっかり八兵衛も、弥次さん喜多さんも毎日これだけ歩いて「足底腱膜炎」を患ったという話は聞いていません。これは何に起因するのでしょうか？ 年齢でしょうか？ 水戸のご老公、史実では1690年に藩主を譲り、63歳で隠居し旅に出始め、73歳で没したとあります。伊能忠敬は前述のように55歳から71歳までの16年間日本中を踏破しました。芭蕉が「奥の細道」への旅を決断したのは45歳、亡くなったのは50歳ということなので、忠敬よりは若年じやうねんとはいえ、江戸末期の平均寿命が一説によると45歳ということからすると、既に老年の域に達していたわけですから、こうしてみると彼らがこの年齢でも「足底腱膜炎」を患うことなく健脚を誇った理由は何なのか？

「足底腱膜炎」への対策として足のアーチを崩さず、崩れたアーチを補正する機能を有する靴や、衝撃を緩和し、土踏まずからかかと周辺の痛みを軽減するインソールの活用などが提唱されています。しかしながら、どれも完ぺきとは思えません。ここに至って僕は、実のところ、「草鞋」わらじを活用することが唯一有効な手段なのではないか、と思っっています。さすがに草鞋は見た目としては難なんがあります。又、耐久性にも問題があります。



諸説ありますが草鞋わらじの値段は16文程度とされており、一文もん20円と仮定すると草鞋1足そくが320円となります。長旅に出ると1日に1足そく、あるいは3日で2足履きつぶしたとされていますので江戸を出てお伊勢参りして帰ってくる場合、往復25日、17足の草鞋わらじを使用したこととなります。コストとしては17足そく×16文もん∥272文もん、つまり5440円となります。ナイキやニューバランスやアシックスはさすがにこの額よりは高価ですが耐久性の点では25日をはるかに上回ります。コストで考えると現代のウォーキングシューズに軍配が上がり、スニーカーといえ、草鞋わらじは各人の足裏にびつたりとフィットして素足すあしに近い感覚で歩くことが出来ます。そう言えば、1960年ローマ、1964年

東京、2度のオリンピックを制したエチオピアの英雄アベベは素足で4
2・195 kmのコースを駆け抜けました。
菅笠をかぶり、手袋代わりに手甲を着け、股引と脚絆で身を包み、足袋
をはいて草鞋履きでウォーキングに出かけるのも一興ではないか……
と夢想する今日この頃です。



編集部「注」

美水氏が本文で紹介した恒例の「空知（そらち）100キロウ
オーク」ですが、今年は開催されないようです。以下の「北海
道新聞」記事をご参照ください。

<https://www.hokkaido-np.co.jp/article/972407/>

なお、日本語を読む外国人読者をも考慮し多めにルビを付しま
した。