



足裏マッサージの効果

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

最近、注目されている治療に鍼灸などがあります。

足裏のマッサージもその一つです。足裏をマッサージすると筋肉を緩め、張りや疲労を改善し、リラックス効果を高める効果があるとされていますが、何故でしょうか？

足の裏には、末梢神経が集中しています。この部分を「反射区」と呼び、内臓や筋肉など各部位の状態を反映しているので、この部位を刺激することで働きが良くなるからです。「ツボ」に比べ範囲が広く、うまく利用すれば美容や健康に役立ちますので、マッサージが推奨されているのです。

鍼灸などが何故効果があるかは、詳細に分かっていませんでした。医学・医療の進歩で「ツボ」を刺激すると、末梢神経である迷走神経を通じて刺激が脳に伝わり、脳から副腎に伝導し、ドーパミンが分泌され、局所の痛みや炎症を抑えることが証明されてきました。

市野さおり（英国ITC認定アロマセラピスト）さんは、足の裏の色、匂いなどから体調の状態を報告しています（yomeishu.co.jp引用）。それによれば、理想的な色はピンク色です。足の先とかかとの色が濃く、土ふまずのあたりが少し薄いのが良好な状態です。

1. 足の裏の変化

i) 色

- ①全体的に赤いのは忙しい時やイライラしている時など、余分なエネルギーが溜まって、反射区に対応する臓器や器官が高ぶっている状態です。
- ②黄色は消化器系や肉体が疲労し、無理をして気力だけで頑張っている状態です。
- ③紫色は血液の循環がスムーズでなく、冷え、むくみ、だるさが生じている証拠です。
- ④白は貧血や低血圧の可能性があり、気力や考える力が衰えている状態です。

ii) 触感

手の甲で足の裏を触って感じる温度、湿度で、手の甲と比べて温かいならば、炎症が起きている状態ですし、冷たければ血液の流れが悪いのです。

このように、足の裏の状態で体全体の具合がおおよそわかります。

2. マッサージの効果（rakuten.ne.jp引用）

マッサージは、筋肉が温まっている時の方が効果的です。マッサージの前に入浴や、足湯などで足を温めると効果が高まります。温めることで、血管が拡張し、血行がさらに促進されます。

i) リラクゼーション効果

足裏は数多くの筋肉によって複雑に構成されています。当然、すねやふくらはぎと繋がっています。マッサージをすることで、数多くの筋肉を和らげますので、すねやふくらはぎの張りや痛み、疲労感を改善します。

ii) 血行促進

血行が促進されることで、冷え性やむくみ改善に効果があります。足には全身の体重がかかっています。そのため、心臓から最も離れた位置にある足裏には体液が溜まり、むくみが一番先に現れます。

マッサージすることで、血行が促進され、足裏に溜まった体液が心臓に戻りやすくなるため、むくみや冷え性が改善されます。

iii) 末梢神経刺激による内臓の活性

足裏にある末梢神経を刺激することで、刺激された部分に繋がっている内臓が活性化され、内臓の機能が高まります。

iv) 脳への影響

足裏の刺激は脳へ伝導されるので、脳が活性化されます。認知症の患者に対し足裏のマッサージを行ったところ、脳血流量や脳波に変化があり、脳の興奮が収まり、リラックスした状態になったという報告もあります。足裏マッサージは体の疲れだけでなく、脳の疲れも軽減します。

3. 悪い刺激

i) マッサージは強ければ強いほど良いというものではありません。強すぎる刺激は、筋肉の繊維を損傷させ、痛みが生じてきます。気持ち良い程度の刺激に止めるべきです。

ii) 長時間の刺激も筋肉を損傷する危険があります。片足、5分から10分程度が目安とされています。マッサージは一度に長時間するのではなく、短時間こまめにするのがポイントです。

このように、体を刺激することは、健康維持に役立ちます。痛みの部位が日に日に変わる場合や、我慢できる程度の軽い痛みで痛みが強くない場合などは3～4日ぐらい様子を見る、あるいは、自分で症状を取り除く試みをしてみてはどうでしょう。それでも痛みが続く場合に受診することが賢明です。



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30～17:15