

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「筋肉痛について」をテーマに話題を提供します。



理学療法士
福嶋 篤
・特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
・認定理学療法士(介護予防)
・主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第一十三回

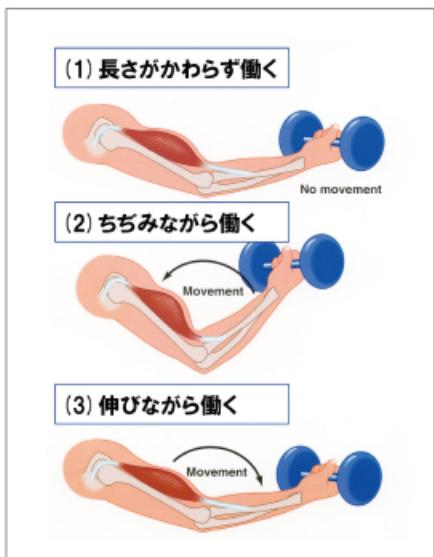
筋肉痛について

筋肉の働き方

普段していない運動を行った後や、ひさしひさりに体を動かした後に筋肉が焼け付くような感覚やヒリヒリとした痛みを経験したことはありませんか。それが一般的に筋肉痛と呼ばれるものです。

筋肉は体を動かすときには次のように筋肉の働き方に3種類があります(図1)。(1)筋肉の長さが変わらずに働く、(2)筋肉の長さが縮みながら働く、(3)伸びながら働く

筋肉の長さが伸びなくときには、筋肉に負担がかかり、筋肉痛がおこりやすいと言われています。山登りの帰り(下り坂)や階段をおりる動作は太ももの前やふくらはぎの筋肉が伸びながら働くので、普段から運動をしていない方は、それらの動作をたくさん行つたあとに筋肉痛になりやすいと考えられます。



(図1)：筋肉の働き方

筋肉痛がおこる仕組み

筋肉痛がおこる仕組みは諸説ありますが、実はつりとしたり、運動により筋肉に負担がかかることで、筋肉が

傷つけられます。傷つけられた筋肉が回復する過程で炎症を起こし、このときに発生した痛み物質が筋の膜を刺激されています。

筋肉痛になりやすい人、なりにくい人

筋肉痛は、普段から運動習慣がなく、筋力が弱い方におこりやすいと言えます。そういっただ方が、急激に運動をしたり、旅行などの普段と異なる行動をすることで、筋肉に過度な負担がかかり筋肉痛が多いと考えられます。

一方、普段からウォーキングなどの運動習

慣がある方は、比較的筋肉痛になりにくくと言えるでしょう。日常的に運動をすることで、ほどよく筋力もついており、普段と異なる動きやスポーツなどを行っても、筋肉痛にならずに耐えられるだけの

いかがでしたでしょうか。次回は「四股

図2にストレッチングの一例を示します。ふくらはぎの筋



(図2)：ふくらはぎのストレッチング例

筋肉痛になってしまったら

筋肉痛は、傷つけられた筋肉の回復が進むことを待つていれば、自然に解消していきます。しっかりと栄養や休養をとることが筋肉痛からの回復に役立ちます。

筋肉痛の痛みが強いときや熱を持つているときは、痛みのある部位を冷やしたり安静にしてしまうことがあります。筋肉が熱を持たなくなれば、入浴などで筋肉を温めるのが良いでしょう。痛みがお

さまり、動くことが可能となってきたら、痛みが出ない範囲での弱めのストレッチングや、散歩などの軽めの運動で血行を良くすることが有効と考えられます。

肉痛の際に痛みが出ない範囲でやさしく筋肉を伸ばしてあげてください。勢いをつけて行なうことは、せつかく回復してきている筋肉が再び傷ついてしまうため厳禁です。

すぐにおこる筋肉痛と歳をとったときに遅れておこる筋肉痛は別ものなのでしょうか？結論から言つてしまふと、実はこれらの筋肉痛は同じものと考えられています。

歳をとると筋肉痛が

遅れておこるのは、傷つけられた筋肉が回復する過程で細胞分裂に時間がかかるため、と言われています。したがって、筋肉痛に老若男女の違いはないといふことですね。