



古川ふんと
1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>

ふるさとの時間割

今月の健康ナビ Q&A

マラソンレース中の痙攣

Q 先日、マラソンのレース中にふくらはぎが痙攣し、痛くて走れなくなってしまいました。原因は何だったのでしょうか。

A 痙攣とは、自分の意思とは関係なく、筋肉が過収縮する症状のことです。とくに痛みをとまなうふくらはぎの痙攣は「こむら返り」と呼ばれています。

レース中の痙攣は、おそらく筋肉のこわばりが主たる原因だったと考えられます。もともとこわばっていた筋肉がレース中に限界を超えてしまい、痙攣してしまったのでしょう。私自身、レース中にふくらはぎの筋肉に違和感を覚えつつも、そのまま走り続けた結果、レース終盤にふくらはぎの筋肉が痙攣を起こしてしまい、激痛で歩くことさえままならなくなってしまったことがあります。

Q どうすればレース中の痙攣を予防することができのでしょうか。

今月号の痛みの相談は30代のランナーの男性から。「マラソンのレース中にふくらはぎが痙攣してしまった」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。



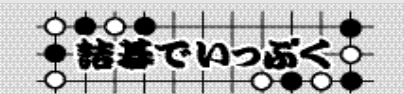
A レース前にストレッチを含めたウォーミングアップを、入念にすることも大切ですが、何よりも日頃から筋肉をシッカリとケアしておくのが第一です。先述したように、痙攣の原因は筋肉のこわばりであることが多いので、ランナーの方は常に筋肉を柔らかくしなやかな状態にしておきましょう。とはいえ、筋肉のこわばりは、痛みがないと自覚症状をとまわらないことも多いので、定期的に筋肉専門の治療院でケアするのが得策だと思います。また、痙攣は血中の電解質（ナトリウムなど）不足が原因となることもあるので、レース中は脱水にならないようスポーツドリンクなどをきち

んと摂取してください。

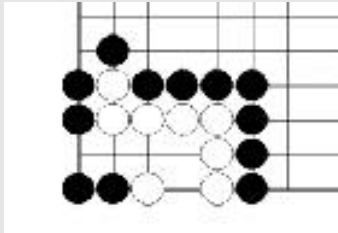
Q 痙攣の痛みを抑えるにはどうしたらいいのでしょうか。

A 痛みを取り除くには、痙攣がおさまるまで筋肉を安静にさせる以外にありません。ですので、レース中に痙攣が生じたらムリをせず、できたら一度止まって休んだ方がいいでしょう。その際、ストレッチは厳禁です。ストレッチによってさらなる強い痙攣を生じることもあります。

レースの結果も大切ですが、レース中に痙攣性の痛みが生じたら、筋肉の線維をさらに傷めないよう棄権することも大事な選択肢のひとつだと思います。



【黒番】 心細い形ですが...



解答は74頁にあります