



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

夏バテによる筋肉痛

今月号の相談は「夏バテと同時に筋肉痛のような症状が出てきた」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生にこの症状の原因と対策について聞いてみた。

Q 最近、夏バテ気味のせいか、肩や背中がこって筋肉痛のような症状に悩まされています。原因はどういったことなのでしょう。

A 夏バテといえば、一般的に食欲減退や倦怠感といった症状をイメージされると思いますが、身体のダルさや筋肉痛といった症状が生じることもあります。というのも、夏バテは急激な温度変化による自律神経の乱れに起因するものであり、それが身体のダルさや筋肉痛といった症状を引き起こすことがあるからです。筋肉痛が生じる箇所としては、主に首から肩、背中にかけての上半身部が多いように思います。

Q どうすれば症状を改善することができますのでしょうか。

A 自律神経の乱れが原因になりますので、まずは生活習慣を改善することが肝心です。たとえば、夏場は寝苦しくても良質な睡眠がとりづらかったりしますが、エアコンのタイマーモードなどを活用してグッスリと眠れる環境を整えるようにしてください。また、暑いからといって冷たいものを一気に飲みすぎたり、

クーラーの風に当たりすぎたりするのにもよくありません。ときには外に出て身体を暑さに慣れさせることも大切です。たとえば適度な運動で汗を流し、新陳代謝を促すのも効果的でしょう。ちなみに、私も先日、夏バテが原因と思われるコリ感に悩まされました。肩から背中にかけての強いコリ感がありました。早寝早起きを心掛け、軽いジョギングを取り入れ、食生活をはじめとした生活習慣に気を配ることで、ツライ症状を自然に解消することができました。

Q それでも、なかなか筋肉痛が改善しない場合はどうしたらいいのでしょうか。

A 筋肉専門の治療院で施術を受ければ、筋肉痛やコリ感をスピーディーに改善することができると思います。ただ、おおもとの原因はあくまでも自律神経の乱れですので、治療と同時に生活習慣の改善に取り組むようにしてください。

「ふるかわふんと」 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。2006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://sophia-seikotsuin.com
イラスト：丸子万葵