



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

起床時の身体のこわばり

今月号の相談は「起床時に身体がこわばってしまう」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 朝起きると身体がガチガチにこわばっているのですが、これはどういった症状なのでしょうか。

A まず、シツカリと鑑別診断をしなければいけません。

指関節や手首にこわばりをともなう強い痛みがあったり、指が腫れて変形したりしている場合は関節リウマチの疑いがあるので要注意です。リウマチ系疾患の場合は筋肉治療の適応外なので、すぐに病院を受診してください。それに対して、痛みはあまりないけれど、身体全体の重さ、だるさ、倦怠感があるという症状であれば、筋肉のこわばりが原因である可能性が高いといえます。

Q 私の場合は筋肉のこわばりが原因なのでしょうか、何か対処法があれば教えてください。

A おそらく、就寝中にリラックスクスできていないため、起床時に筋肉がこわばっているのではないのでしょうか。対処法としては、夜はぬるめの湯船にゆつくり浸かる。就寝前にはパソコンやスマートフォンの画面を見ないようにするといったことを心がけてみてください。また、子どもと一緒に寝ている場合は、どうしても身体や意識が緊張してしまいがちなので、広めのベッドで寝るようにしたり、ときにはパートナ

ーに別部屋で子どもを預かってもらったりして良質な睡眠環境を整えましょう。あとはジョギングなど適度な運動をすることも、睡眠の質を高めることにつながると思います。

Q ストレスも影響しているのでしょうか。

A もちろん、日々のストレスが交感神経を高ぶらせて良質な睡眠を妨げ、筋肉に悪影響をおよぼすことも考えられます。また、慢性化した身体の違和感によって不安が募り、それがさらにストレスを増大させてしまうといった悪循環に陥る恐れもあります。さまざまな改善策を試してもあまり効果が出ないときは、筋肉治療の専門院に足を運んでみてください。適切な施術やカウンセリングを受けることで、筋肉のこわばりを解消できるだけでなく、その原因が明らかになり、不安をやわらげることもできるはずです。

「ふるかわぶんと」 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