



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

冬の関節痛

今月号の相談は「冬になると身体の節々が痛むがどうすればいいのか」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聞いてみた。

Q 冬になると関節の節々が痛くなり
ます。これはどういった症状なの
でしょうか。

A 一般的に、冬の関節痛は寒さの影
響で古傷が痛んだり、軟骨や半月
板がすり減って痛んだり、もしくは神経痛
などといったさまざまな痛みの集合体と理
解されているように思います。しかし、私
見ですが痛みの原因はハッキリしています。

Q 先生はどういったことが原因だと
考えているのでしょうか。

A 私は関節痛と呼ばれる痛みの正体は、
筋肉のこわばりによるものだと考
えています。寒さそのものが筋肉を硬くこ
わばらせることはありませんが、寒さをし
るぐ姿勢や寒いという不快な情動体験が自
律神経系に悪影響をおよぼし、痛みを増強
させているのではないのでしょうか。とりあ
えず、マッサージや温かいお風呂に浸かる
ことで痛みが緩和されるのであれば、それ
は軟骨などの構造的異常による痛みではな
く、筋肉のこわばりによるものと考えてい
いでしょう。とくに腕や脚の末端部は冷え
やすいので、寒さの影響を受けやすいと思
います。

Q どうすれば改善されるのでしょ
うか。

A まずは身体の保温を心がけてくだ
さい。膝などが痛い場合はサポー
ターの着用も効果的です。それでも痛みが
改善されない場合は、筋肉専門の治療院に
足を運び、筋肉をケアしてもらうのがいい

と思います。

ただ、こういった症状の根本的な原因の
ひとつに慢性的な運動不足もあげられます。
概して、運動習慣のある方は筋肉治療に対
して好反応が出やすいのですが、

運動不足の方の筋肉はもともと
の血流が悪いため、治療効果が
出づらく痛みが長期化するケー
スが見られます。そのため、運
動不足を自覚している方には根
気強い筋肉治療と生活習慣の改
善が求められます。

Q 高齢の方が同様の症状に
見舞われるケースが多い
ように思いますが、そのあたり
はいかがでしょうか。

A その場合もやはり要因の
ひとつには運動不足があ
ります。高齢になると運動の習
慣を身につけるのが難しいかも
しれませんが、まずはラジオ体
操やウォーキングといった簡単
なエクササイズからはじめ、徐々
に運動を習慣化し、痛みの出に
くい身体づくりに励んでほしい
ものです。



【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:丸万葵