



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

筋肉痛との付き合い方

今月号の相談は「久しぶりに運動をはじめたいのですが、筋肉痛に悩まされないようにするにはどうしたらいいでしょうか」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 コロナ禍で運動不足を自覚し、久しぶりに運動をはじめたいと思っています。できるだけ筋肉痛に悩まされずに運動をつづけていきたいのですが、どのようにすればいいのでしょうか。

A 筋肉痛とは、損傷した筋線維が修復される過程で生じる痛みのことです。学生時代に部活での運動経験があったとしても、久しぶりの運動となれば筋肉痛が生じる可能性は高いので、まずは負荷が軽い運動からはじめるようにしてください。

Q 具体的にはどのような運動からはじめるのでしょうか。

A 久しぶりの運動であれば、ウォーキングなどからはじめてみるというでしょう。目安としては腹八分程度、翌日に痛みや違和感が残らない程度の運動量に抑えるのがよいと思います。その後、体力がついてきたら、ウォーキングの距離を長くしたり、短時間のジョギングに移行したりしてみてもいいでしょう。ただし、体重が適正値よりも超過している場合、まずはダイエットによる減量を優先し、ウォーキングではなく踏み台昇降などで汗をかくほうがよいかもしれません。体重が重すぎるとウォーキング時の膝への負荷が大きくなり、筋肉痛はもちろんのこと、ケガのリスクも高まってしまいますから。

Q 筋肉痛になった場合の対処法についてお聞かせください。

A 痛みが引くまでは運動を控えるのが賢明です。安静にしていれば3日〜1週間程度で完治するはずです。運動後に頻

繁に筋肉痛が生じる場合、慢性的な筋肉のコンディション不良の可能性が高いです。定期的に筋肉治療の専門院に通院し、筋肉の状態を検査、施術してもらうのがいいと思います。

Q 筋肉の痛みが長引くケースもあるのでしょうか。

A 通常の筋肉痛は一過性の炎症症状なので、長期にわたって痛みがつづくことはありません。もし思い当たる原因なく筋肉の痛みが長期にわたってつづく場合は、リウマチ性の筋痛症である恐れがあります。この症状は免疫系の疾患のため、運動とリンクしない筋肉の痛みであり、微熱や起床時のカラダのこわばりなども生じます。原因不明の筋肉痛が長期にわたってつづく場合は、はやめに整形外科を受診してください。

「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