



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

スポーツによるオーバーユース症候群

今月号の相談は「ベンチプレスのやりすぎで、胸から肩腕にかけて痛みやしびれが生じるようになった」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聞いてみた。

Q 筋トレでベンチプレスを頑張りすぎたせいか、最近、胸から肩腕にかけて痛みやしびれが生じるようになってきました。やはりベンチプレスのやりすぎが原因なのでしょうか。

A おそらく筋トレ時のオーバーユースが原因で、大胸筋や三角筋、上腕部の筋肉が過度にこわばり、痛みやしびれを発生しているものと思われます。このような病態を総称して、オーバーユース（使いすぎ）症候群といいます。筋トレにかぎらず、ゴルフやマラソン、テニスといったスポーツ全般にみられる症状です。

Q このまま放置しておくとうなるのでしょうか。

A 最初のうちは違和感程度の軽い症状ですが、徐々に痛みやしびれが発症し、それが慢性化すると場合によっては四十肩や五十肩に移行してしまう恐れがあります。そうなるとう腕が上がりなくなるだけでなく、日常生活のあらゆる場面で支障をきたすようになるので要注意です。

Q オーバーユース症候群に陥らないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。

A ベンチプレスは胸から肩腕にかけての筋肉を肥大させるのに適したトレーニングですが、その分、筋肉にかかる負担が甚大であることを銘じてください。

また、最近ではトレーナー不在の24時間営業ジムが増えていますが、それだとトレーニング時のフォームや適切な重量・回数・セット

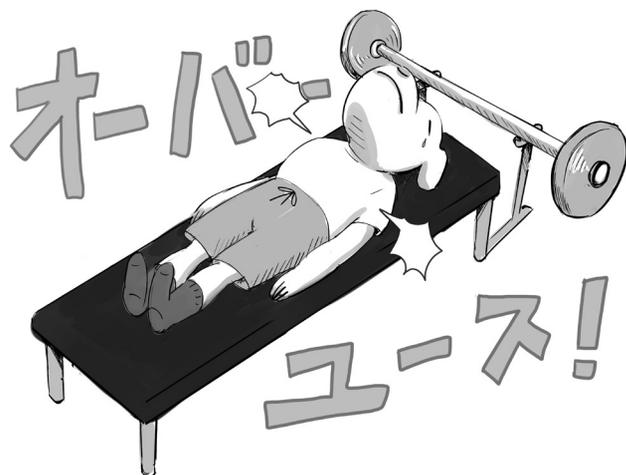
数をアドバイスしてもらえないので、できるだけトレーナーをつけるようにしてください。とくにピギナーの方はトレーニングで不必要に追い込んでしまいがちです。最初のうちはトレーナーの指導を受けながら自分の身体に向き合うようにしてください。

あとは、トレーニングの間にきちんと休息を入れることも重要です。超回復を促すため、戦略的に休息日を設けることは筋肉の肥大には欠かせません。とりわけ中高年の場合は、若い人よりも筋疲労の回復に時間がかかるので、シッカリと休息を取り入れてほしいですね。

Q 自分ではなかなか筋肉のコンディションを判断することができないのですが、どうすればいいのでしょうか。

A 筋肉専門の治療院で定期的に筋肉の施術を受けると、安心してトレーニングに臨めると思います。とくにボディメイクを目的としている場合、上下左右の筋肉のバランスをとることも大切になってきます。専門家による客観的なアドバイスはトレーニングの効率アップにつながるはずですよ。

「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