



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 加齢と筋肉痛の不思議な関係

今月号の相談は「加齢にともない筋肉痛が遅くなるようになった」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 中年になってから筋トレをはじめたのですが、若い頃よりも筋肉痛が遅れて出るような気がします。これはどういった現象なのでしょう。

**A** よく「歳をとってから筋肉痛が遅くなるようになった」という話を耳にしますが、実際のところ、加齢と筋肉痛の遅化に因果があるという研究結果はありません。医学的に筋肉痛の詳細なメカニズムはまだに解明されていないのです。

**Q** では、何が原因でそのように感じるのでしょうか。

**A** 筋肉痛の出やすさには運動習慣の有無が大いに関係しています。普段から運動する習慣のある人は、筋繊維の破壊と修復を頻繁に繰り返しているため、細胞の代謝サイクルがスムーズなのでしょう。そういった意味で、運動習慣のある人は筋肉痛が出にくいと考えられます。

ただ、年齢を重ねるうちに運動不足になっていく人がほとんどです。運動不足とともに代謝が遅くなり、しかも感覚神経の伝達が鈍くなるので、若いときよりも痛みが遅れて出るように感じるのかもしれない。

**Q** となると、普段から運動している人は筋肉痛になりにくいのでしょうか。

**A** 一概にそうともいえません。運動習慣のある人であっても、異なるスポーツにチャレンジしたり、普段よりも筋肉を酷使したりすれば、当然、筋肉痛が生じることもあります。

**Q** 痛みが長期化することもあるのでしょうか。

**A** 通常、筋肉痛は3日〜1週間程度で治まるものです。

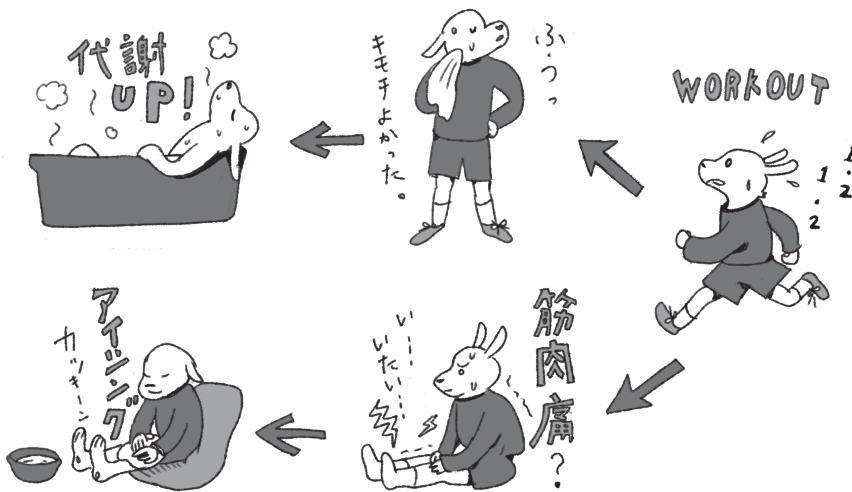
それよりも痛みが長期化する場合は激しい炎症が生じている、あるいは肉離れを発症している可能性があります。すぐに筋肉治療の専門院に足を運んでください。

**Q** 筋肉痛を予防したり、できるだけはやめに治したりするコツはあるのでしょうか。

**A** 代謝を上げるため、運動後に湯船に浸かるのはオススメです。また、痛みが強い場合は炎症が生じている可能性があるため、患部をアイシングしたり、湿布を貼ったりして安静を心がけてください。

たとえ痛みが引いても、一度傷ついた組織が回復するまでには時間が必要です。トレーニング再開のタイミングには十分に気をつけてください。

「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