



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 心当たりのない筋肉痛

今月号の相談は「最近、激しい運動をした覚えがないのに筋肉痛のような症状が出ることもある」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** 最近、激しい運動をした覚えがないのに筋肉痛のような症状が出る場合があります。これはどういった症状なのでしょう。

**A** 普通に歩いたり、立ったり、座ったりするだけでも、筋肉には負担がかかっています。とくにこうした日常生活動作は知らず知らずのうちに筋肉の緊張を強めてしまいます。なかでも首や肩、腰、ひざは負担がかかりやすく、思いもよらぬときに筋肉痛のような症状が出る場合があります。

**Q** 予防法などはあるのでしょうか。

**A** オーバーユース（使いすぎ）、もしくはミスユース（体の使い方のクセ）によるケースがほとんどなので、まずは患部に日常的に負担をかけていないか振り返ってみてください。たとえば肩コリで悩んでいるのであれば、通勤用のカバンやリュックサックをどのよう

に持っているか（片方の手や肩に負担をかけていないか）、デスクワーク時の姿勢はどうなっているかなど、自身の動作を客観視してみるといいでしょう。痛みや違和感が再現される動作や姿勢がわかれば、そういった悪習慣や身体の使い方のクセをあらためるキッカケになると思います。

またそれとは逆に、自分にとってラクな状態を把握することも痛みの原因を知るうえで役に立ちます。たとえば、お風呂に入るとラクになるようであれば、炎症ではなく血流不全が原因である可能性が高いと推測できます。

**Q** この種の痛みを解消するにはどのような対処すればよいのでしょうか。

**A** 軽度の症状であれば、安静度を高めるだけで回復するでしょう。ただし、痛みが頻繁に生じたり、長期化したりしている場合は、筋肉治療の専門院で定期的に施術を受けたほうがよいでしょう。なお、治療院を受診した際は、問診時に痛みの原因と思われる悪習慣や体の使い方のクセについても伝えてください。そうすることで施術者が症状をイメージしやすくなり、原因筋を特定するのが容易になります。

**Q** ストレスが原因になる場合もあるのでしょうか。

**A** たしかに、ストレスによって痛みに対する感受性が強くなってしまうケースがあります。

実際、仕事に行くとき肩コリ感がひどくなるが、休みの日は肩がラクになるという人もいます。そういった方に関しては、できるだけストレスを軽減したり、うまく発散したりしながら、同時並行で筋肉治療を受けてもらいたいと思います。いずれにしてもこうした痛みを解消するには、自分の体の状態を正確に把握することが大切です。まずはご自身の日常生活を振り返ってみることからはじめてみましょう。

「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、複数の整骨院で公認院長を経験。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：丸子万葉