



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 年をとると筋肉痛が遅れて出る!?

今号の相談は「中高年になってから、筋肉痛が遅れて出るようになった」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** 中高年になってから、筋肉痛が遅れて出るようになりました。よく「年をとると筋肉痛が遅れて出る」といいますが、これにはどういう理由が考えられますか。

**A** 筋肉痛のメカニズムはまだまだはっきりとは解明されていませんが、運動で損傷した筋繊維が修復される過程で生じるものとされています。ただ、その発症のタイミングが年齢によって変化するという統計的データはありません。

**Q** では私の場合、どうして最近になって筋肉痛が遅れて出るようになったのでしょうか。

**A** 筋肉痛は運動不足の人ほど出やすい傾向があります。そして、運動不足の人が激しい運動をすることはほとんどなく、多くは軽いエクササイズやウォーキングなどの低強度運動を行うため、筋繊維の損傷と修復の過程が緩やかになり筋肉痛のタイミングが遅れるのだと思います。

**Q** つまり、筋肉の「損傷」と「修復」のバランスによって、痛みが出るタイミングがきまってくるということですか。

**A** そういうことです。「年をとると筋肉痛が遅れて出る」といわれる説の真意は、中高年になると運動不足の人が増え、運動するとしてもチョットとした運動しかしないため、筋肉痛の発症が遅れるということですね。

**Q** 筋肉痛が遅れて出るのは運動不足のサインでもあるわけですね。  
まさにもその通りです。実際、40代以上の方であっても運動習慣のある方であ

れば、筋肉痛が遅れて出ることはないでしょう。もっとも、筋肉痛の出るタイミングには個人差があるので、あくまでも傾向の話になりますが。

**Q** 普段から定期的に運動を行い、筋肉を鍛えていくことが大切ですね。

**A** 筋肉量の維持や増強に運動は欠かせません。ただ、運動をしたほうがよいからといって、いきなり強度の高い運動に取り組むのはオススメできません。軽い筋トレやウォーキングなどからはじめて、少しずつ筋肉への負荷を高めていくのが望ましいです。急にムリな負荷をかけると、場合によっては肉離れなどのケガにつながってしまうこともあるので注意が必要です。

たとえば高齢であつても日頃からトレーニングしている人は、健全なカラダつきだけでなく精神的な若さもあわせ持っています。人生百年時代を生き抜くカギは、良質な筋肉を育むことだと思います。

「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: 丸子目記