



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

寒暖差による筋肉のコリ

今回の相談は「季節の変わり目で寒暖差が激しくなってから、肩こりや腰痛がひどくなった」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 季節の変わり目で寒暖差が激しくなってきたから、肩こりや腰痛がひどくなりました。寒暖差と何か関係があるのでしょうか。

A 気温が急に下がると、筋肉や血管が収縮して血流不全が生じ、筋肉はこわばりやすくなります。それが肩こりや腰痛の直接的原因になっていると思われます。また、寒暖差によって自律神経のバランスが乱れることもあり、カラダの緊張状態がつづいて不調が出やすくなります。

Q 改善のために、日常生活でできる対処法はありますか。

A まずはカラダを冷やさないことが大切です。とくに屋外で働く方は注意が必要です。体が冷えきると血流が滞りやすくなります。帰宅後は湯船にシッカリ浸かる、就寝時は薄着を避けるなど、日常生活レベルで「カラダを温める習慣」を意識してみてください。

Q また、入浴後のストレッチも効果的です。肩こりが気になる方は、肩甲骨や首まわりの筋肉をストレッチすることで血流が促進されやすくなります。

A 趣味でランニングをしていますが、寒い季節の注意点はありますか。

Q 運動中はカラダが自然と温まるため、基本的には問題ありません。ただし、寒い日は運動後のカラダの冷えに注意してください。汗をかいたまま冷たい風に当たると、カラダが急に冷えて筋肉がこわばりやすくなります。走り終えたらすぐに着替え、帰宅後

は湯船でシッカリと温まりましょう。

Q 寒暖差に強いカラダをつくるにはどうすればよいのでしょうか。

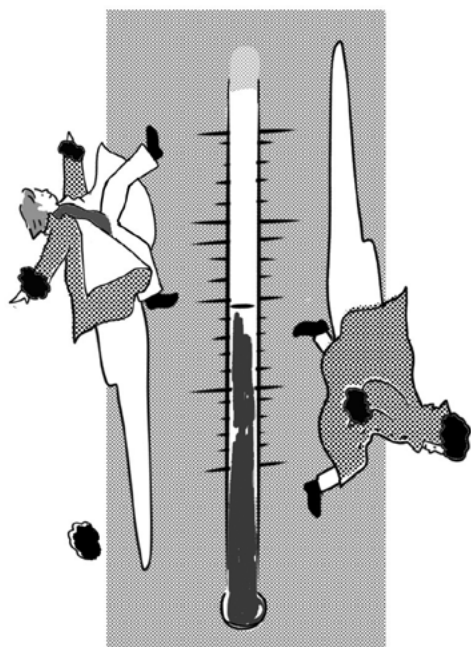
A 日常的に運動習慣を取り入れることが何より効果的です。定期的なランニングやウォーキングは、自律神経を整え、寒暖差への適応力を高めてくれます。

Q また、サウナや温冷交代浴なども自律神経を強化するトレーニングになります。反対に寒いからといって暖かい部屋にこもりきりになると、自律神経の働きが鈍り、寒暖差に弱くなってしまうので注意しましょう。

A 筋肉治療の専門院での施術は効果がありますか。

Q 軽い症状であれば、筋肉治療で血流が改善し、症状の緩和につながります。ただし、体質を根本的に改善するには、生活リズムの見直しが必要かもしれません。食事・睡眠・運動のバランスを整えることが、カラダの回復力を高める何よりの治療になります。ソフィア整骨院では、施術だけでなく、「再発しにくいカラダをつくる」ためのアドバイスも行っています。お気軽にご相談ください。

「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: 丸子日記