

筋肉痛の原因と対策

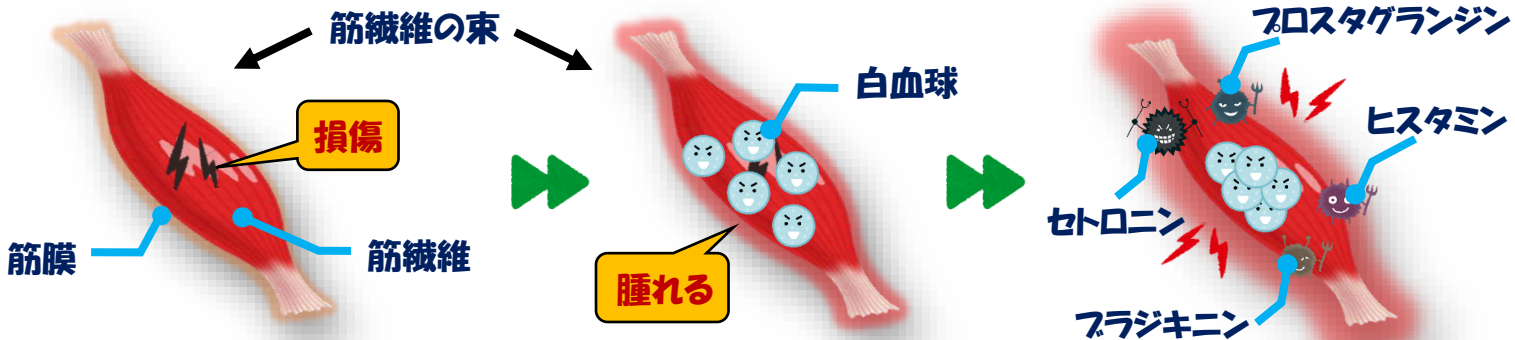
久しぶりの運動や、激しい運動後に、誰しも経験したことのある筋肉痛。しかし、筋肉痛が起こる仕組みを知っている方は少ないのではないのでしょうか。今回は、「筋肉痛の症状と原因」についてご紹介していきます！疲れにくい身体づくりのポイントを知り、筋肉の疲労や筋肉痛を和らげましょう！

筋肉痛とは？



筋肉痛とは、運動に伴って起こる筋肉の痛みです。一般的には、運動が終わった数時間後から、翌日～翌々日というように、時間を置いて起こる、「遅発性筋痛」が「筋肉痛」と呼ばれています。慣れない運動を行ったとき、普段使わない筋肉を使いすぎた場合などに現れます。

筋肉痛が起こる原因



激しい運動などにより、筋繊維が損傷を受け、細かい傷ができる。

その場を修復しようと、白血球が集まり、いわゆる「炎症」が起きる。

痛みを起こす刺激物質（発痛物質）が生産され、痛みを感じる。

筋肉痛になりにやすい運動とは？

～ 筋肉の3つの収縮運動 ～

伸びながら力を発揮する
エキセントリック(伸張性)運動



重い荷物を下ろす、階段を下りるなど

縮みながら力を発揮する
コンセントリック(短縮性)運動



重い荷物を持ち上げる、階段を上るなど

伸縮なく力を発揮する
コンセントリック(短縮性)運動



腕相撲など

このうち、特に筋肉痛になりにやすいのが**エキセントリック運動**です。筋肉を伸ばすときのほうが筋繊維への負荷が大きくなるため、損傷が起こりやすくなります。



筋肉痛になったらどうする？

医療機関での受診を進める場合



次のような場合には病院に行きましょう。病気やケガが隠れている場合があります。

- ・1週間以上経っても痛みが取れない場合
(まれにリウマチ性多発筋痛などの疾患の場合があるため)
- ・局所に急激な痛みがある場合
(筋肉痛ではなく、ケガや骨折の可能性があるので)
- ・運動をしたわけではないのに、筋肉痛のような痛みがある場合
(内臓疾患の可能性があるので)

セルフケアできる場合



運動後の筋肉痛は、セルフケアで軽減できる場合がほとんどです。筋肉痛を早く治すために、次のようなことを心がけるとよいでしょう。

- ★血行をよくするため、**38℃くらい**のぬるめのお湯にゆったりつかった後、使用した筋肉のストレッチをする。
- ★筋肉を補修する**たんぱく質**とともに、血行促進効果のある**※ビタミンC、E**などを含むバランスのとれた食事を摂る。
- ★しっかりと**休息**をとる。

※ **ビタミンC** → 果物類 (柚子・アセロラ・キウイ)
野菜類 (赤ピーマン・ブロッコリー)
ビタミンD → 魚類 (かつお・あん肝・しらす)



筋肉痛の予防

①日頃から運動習慣を身につけておく



使う筋肉が同じ部位で、運動間隔が短ければ、筋肉痛にはなりにくくなります。週に数回程度のウォーキングや簡単なストレッチからでもよいので、筋肉を動かす習慣を身につけておきましょう。

②休息と栄養で筋肉を発達させる



しっかりとした筋肉を作るためには、疲労した筋肉を回復させる休息と、バランスのとれた栄養の摂取が大事です。運動後は筋肉を構成する**たんぱく質**、血行を改善する**ビタミンC、E**を摂りましょう。

③軽い負荷から徐々に強い負荷へ



運動を始めるときは、いきなり最大限の力を出そうとせず、軽い負荷からだんだん強い負荷へと変えていくことで、徐々に筋肉を慣らしていきましょう。

④運動前にはウォーミングアップ、後にはクールダウンを！



運動直後は、急に止まったり休んだりとすると、**毛細血管への血流が悪くなり**、筋肉痛が起こりやすくなります。運動前後は軽いランニングやウォーキングなどを行いましょう。