

筋肉痛を知ろう!!

筋肉痛とは文字通り「筋肉の痛み」です。筋肉痛の経験は誰にでもあると思いますが、ひと口に筋肉痛といってもその原因は筋炎などの病気、肉離れや打撲などの障害などいろいろあります。今回は運動で起こる筋肉痛、特に運動後にしばらくしてから起こる「遅発性筋肉痛」についてです。

◆運動で起こる筋肉痛の種類は？

【運動中】

筋肉の伸び縮みを繰り返す運動で、筋肉への血流が少なくなり虚血状態になることで代謝物質が増え痛みを感じる神経を刺激することによって起こると考えられています。

【運動中〜運動後】

マラソンや球技など長時間行う運動中や後に痛くなります。運動中は虚血状態が、また運動後の痛みには遅発性筋肉痛が関連していると考えられます。

【運動後しばらく経ってから】

いわゆる筋肉痛はこのタイプのことです。久しぶりや慣れない運動後、数時間〜1日程度経った後に痛み出し、1週間程度で自然になくなります。**これを遅発性筋肉痛**といい、筋肉を動かすと痛みを感じ、安静にしているときは痛みません。



休館日

7月27日

7月曜日

◆筋肉痛が起こる原因は？

筋肉痛の原因が乳酸であるという話がありますが、乳酸は運動後、1時間もすれば代謝され筋肉中の乳酸濃度は運動前とほとんど変わらなくなります。つまり、乳酸は筋肉痛を引き起こす原因ではないのです。

筋肉痛が引き起こされる原因と考えられているのは、運動によって筋線維が損傷した際に、筋タンパク質の分解が進行し、損傷した部分を修復するための作用や細胞の壊死によって神経が刺激されるためと考えられています。



◆歳をとると筋肉痛が遅くなる!?

「筋肉痛が遅れて出るようになる」と歳をとった証拠」ということをよく聞きますが、若い頃には普段から運動をしていることもあって遅発性筋肉痛が起こりにくい状況にあると考えられます。そして、運動不足になりがちな年齢で生じる筋肉痛が遅発性筋肉痛であることが多いことから広まった俗説だと言われています。

◆筋肉痛があっても運動していい?

運動を行って筋肉痛が生じ、筋力が低下し筋損傷が生じている筋肉に対して回復を待たずに、同じ運動やさらに強い運動をしても、さらなる筋肉痛や筋損傷は起こらず、また最初の運動から回復が遅れるということもありません。さらなる筋肉痛が起きないだけでなく、運動によって一時的に筋肉痛を軽くすることがあるとわかっています。

◆筋肉痛の対処法は？

筋肉痛になった時の対処法としてストレッチやアイシング、抗炎症剤を飲むことや皮膚への塗布、筋肉・神経への電気刺激や鍼、灸などいろいろありますが、筋肉痛を抑える効果はあまりないことが確かめられています。

遅発性筋肉痛が生じた場合、確実に軽減する方法は見つかっていません。遅発性筋肉痛は1週間程度で自然になくなりますので、特に心配することはない、治療は必要ではありません。しかし、1週間経っても痛みが軽くない、痛みが増すような場合には筋や腱の損傷の可能性もありますので、専門の医師の診断を受けてください。

上記にも書きましたが、筋肉痛のある筋肉に軽い運動をすることにより、一時的に筋肉痛が和らぐこともあります。

◆筋肉の回復には栄養と休養が大切!

トレーニングをすると体内のタンパク質の分解は促進します。なので、トレーニング後には分解したタンパク質を元に戻す必要があります。タンパク質の合成を促進するためには、エネルギーとアミノ酸の補充、休養が重要となります。体重1kg当たり1gのタンパク質の摂取が必要だと言われています。肉・魚・卵・豆類などから摂取できますが、アミノ酸として摂取することも可能です。この場合は必須アミノ酸(体内で合成されないアミノ酸)を中心に摂取するのが効果的だと考えられています。サプリメントなどを有効に利用してみてください。

※個人差もありますので効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。

《参考文献》筋肉痛のおはなし トレーニング科学研究会発行

野坂和則監修 大塚製薬株式会社協賛