

今回のテーマ

「～筋肉痛について～」

がんばって運動した翌日、筋肉痛になった経験はありませんか？筋肉痛とは、**不慣れな運動や激しい運動で傷ついた筋繊維が回復過程で炎症を起こしている状態**です。筋肉痛の痛みの原因は、回復過程で起こる炎症によるものや、**筋肉で生成された発痛物質によって、痛み刺激を感じとる神経そのものが過敏になっている状態**だと考えられています。

運動中においては、筋肉は体の動きに応じて伸び縮みを繰り返しています。その動きの中で、**筋肉が伸ばされる力に対して縮もうと収縮した際に最も負荷がかかってきます**。この負荷に耐えられなくなった時、筋繊維の損傷を引き起こします。これが**筋肉痛**のメカニズムです。ダンベルをゆっくり下ろすときの**上腕二頭筋**や、階段を降りるときの**大腿四頭筋・ふくらはぎの筋肉**が

ダンベルを
ゆっくり下ろす

上腕
二頭筋

階段を
下りる

大腿
四頭筋

ふくらはぎの
筋肉

その負荷の代表例です。筋肉痛になった際は、動かして慣らすと思われがちですが、筋繊維は**48～72時間**の間に**超回復**という、今までの負荷では損傷しないように修復していく過程があります。そのため、この期間

間は筋肉痛の部位への更なる負荷は控え、休息に努めましょう。筋肉の修復過程と痛みの消失は比例しています。このことより、運動の再開は痛みが軽減（修復）してきた時点を目安に、ウォーキングなどの軽い運動から始めるとよいでしょう。