

中川接骨院だより

平成 22 年 2 月 1 日発行 第 60 号

歳をとると筋肉痛が遅く出るのはなぜ？

筋肉痛は壊れた筋繊維を修復しようとして起こる

スポーツや引越しなど、強い運動をして日常ではあまり使っていない筋肉を使うと、翌日に筋肉に痛みを感じることがあります。このような痛みを、一般的に筋肉痛と呼んでいます。

筋肉痛がなぜ起こるのかということについては、最近まで筋肉に蓄積された乳酸の仕業だと考えられていましたが、どうやら、その原因には二種類あることが最近の研究ではわかってきました。

一つ目は、疲労と肩こりと同様、筋肉に乳酸がたまって起こる痛みです。この場合、しばらくすると乳酸は酸素によって二酸化炭素と水に分解され、筋肉中に乳酸は残ることはないので、通常は数日すると痛みが消えます。

そして二つ目は、筋繊維の損傷によって起こる痛みです。例えば、筋肉の縮む方向とは逆の方向に伸ばしたり、あるいは強く伸ばしすぎたり、運動量がいつもより多かっただけのために、筋繊維が傷つき、炎症を起こすことで生じます。この場合の炎症は、壊れた繊維の組織が再生する際に起こるとされています。



筋肉痛が起こる原因には 2 種類ある

若いうちは激しい運動をした直後か翌日に筋肉痛が出ますが、歳をとるとともに痛みが出るのが遅くなり、翌々日に筋肉痛が出る場合があります。

これは、加齢とともに新陳代謝が衰え、筋肉の再生が遅くなっている証拠といえるでしょう。

筋肉痛の予防には、日ごろからの軽めの運動が最も効果的なようです。また、運動前には十分にストレッチを行い、運動後にも軽くストレッチを行うことが 大事です。

なお、痛みがある部分を強く揉みほぐすと、逆に傷ついた筋繊維をさらに悪化させる場合があるので、注意しましょう。

『人体の不思議』 日本文芸社から引用

第 41 回 正気館柔道大会が開催



第 41 回正気館柔道選大会が 1 月 11 日に塩谷建設(株)の正気館道場で開催されました。

毎年、高岡市内の小、中学生を中心に開かれるもので、我が家の次男貫志(志貴野中 2)は団体戦に出場し結果 3 位、長女佳菜恵(志貴野中 1)も個人戦で準決勝敗退と課題が多く残る試合内容でした。(—_—)!!

次回の試合に期待します。

父談

当院での症例

高岡市在住 Y.A さん 59 歳 女性

【問診】約一ヶ月前に自転車で購入物途中でバランスを崩し転倒した際に右手を着き負傷。受傷後に市民病院でレントゲン検査し骨に異常なしと診断され、鎮痛剤と湿布薬を処方されるが、右指先の痺れと、脱力感、首や肩周辺部の痛みが残存し来院

【検査】右鎖骨下筋と右小胸筋、斜角筋の圧痛、上肢挙上運動痛、筋力テスト上腕二等筋 5、上腕三等筋 5、知覚テスト(-)アドソン test(-)、ライト test(+)、ドロップアーム test(-)、胸郭出口症候群の疑い有り

【施術】

(1 日目)骨盤の変位を矯正、肋骨の可動性を整え腹部(横隔膜)の緊張を取り除く。小胸筋、斜角筋の緊張をカウンターストレッチで調整し呼吸をしやすくする。

(2.3 日目) 上記同様の施術

(8 日目)電療と温罨法、初検時の症状は良好まで回復し治療継続中

【考察】

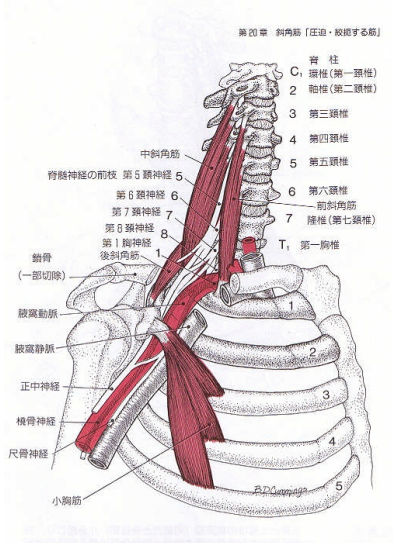
自転車で転倒した受傷原因により、第一肋骨と鎖骨の間にある筋肉(斜角筋)が緊張し、すき間の部分が狭くなったために循環障害が生じ、右指先の痺れと、脱力感、首や肩周辺部の痛みが症状として現れ頸部捻挫と判断し施術しました。

接骨院での治療の利点として

☆ 入院しなくても治療可能 ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆ 親切、丁寧、早く治る ☆ 治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。



急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には
カイロ治療が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査)	2,100円
治療料	4,200円
回数券 [5回券]	18,900円
回数券 [10回券]	33,600円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,100円は別途必要です

★編集後記★

1月4日に『高岡市新春武道稽古始め』に参加しました。(→)

ここで、私が勝手にそれぞれの今年の柔道の目標を作っておきました。

不平、不満など言わせません(^^)/。有言実行です!!

長男佳祐(高一)には「インターハイ出場」、二男貫志(中二)には「妥協しない力強い柔道」、長女佳菜恵(中一)には「全国大会出場」、三男佳翔(小二)には「柔道の楽しさを発見」なのですが……親の気持ちが、子供に届いてほしいものです。



診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後4時頃～午後8時

土・祝日 午前8時30分～午後12時30分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。Tel26-5755にご連絡ください。

ホームページが新しくなりました。[高岡市柔道]で検索クリック

<http://judo55.com/> と 携帯版 <http://judo55.mobi/> です

