

# 中川接骨院だより

2024年 2月1日発行 第228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、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りしたために、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。

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。



筋肉痛が起こる原因には2種類ある

『人体の不思議』 日本文芸社から引用

## 100m走の速さはどれくらいでしょう

100mを18秒で走る生徒がいます。この速さに最も近いのは、次のア~オの中でどれでしょう

- ア、電車の走る平均の速さ
- イ、オリンピックに出場する男子マラソンランナーの走る速さ
- ウ、野球選手が投げるボールの速さ
- エ、デパートのエスカレーターの動く速さ
- オ、高速道路を走る車の速さ

答えと解説はウラ



## 当院での症例 右第一趾骨骨折

高岡市在中 53歳 男性

### 【問診】

自宅前で医師団に躓き転倒した際に負傷

### 【検査・テスト】

右第一趾に限局性圧痛と腫脹、皮下溢血、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼する。医師より骨折と診断、医師の同意を得て施術する。

### 【施術】

遠位骨を末梢方向へ牽引し短縮転移を除去し、アルミ副子を骨折部に当て固定を施す

約 90 日で経過良好にて治癒



## 接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆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、治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

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。

### 100m走の速さ 問題の答えは“イ”でした

100mを18秒というのは、高学年の小学生が100mを走った時の平均的な速さです。この速さでエスカレーターが動いているとすれば、大の大人でもエスカレーターに乗ったとたん後ろへ転倒してしまい、危険きわまりないこととなります。オリンピック出場クラス男子マラソンランナーは42.195kmを2時間強で走るの、時速20km位です。ちなみに電車は時速80~120km、プロ野球選手が投げるボールは時速140km前後、エスカレーターは時速2km弱、となります。

走るといえば飛脚、飛脚の制度は、鎌倉時代に始まります。江戸時代の飛脚は、江戸・大阪間を6~8日で通信の速達にあたりました。江戸時代、飛脚の最速記録は、浅野内匠頭による江戸城刃傷事件を、670kmの道のりの江戸・赤穂(兵庫県南西部)間で4日半のうちに知らせたというもの。当時の山あり谷あり、渡し船ありの交通事情を考えると、1日当たり150km弱走ったのはすごい事ですね。

## 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) 2,200円

治療料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円

回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

### 編集後記

年の初めに能登半島地震が発生しました。地震が発生時、買い物の帰り道で自動車に乗っていたのですが、突然スマホの緊急地震速報の警報が鳴りだし、すぐに経験した事のない大きな揺れに見舞われました。自宅に戻ってからは、大津波が来るとの事で能町小学校に避難する様に連絡があり、すぐに向かったのですが、小学校の校舎内には入ることが出来ず、グラウンドには避難してきた車と大勢の人で一杯の状況でした。このままの状況では返って危険と思い、損壊は無かった自宅に戻り、電気も水も通じていたので親子三人三階に食料等を持ち込みテレビを見ながら状況が収まるのを待ちました。何度も大きな揺れが襲い津波警報が継続する中、不安な一夜を過ごしました。突然の地震と避難で何を持ちだしたらいいのかわからなかった反省から、日頃からの準備が大切だと痛感しました。....(^^)

### 診療時間の案内

平日 午前8時30分~午後12時00分 午後3時00分頃~午後7時

土曜日 午前8時30分~午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前

自由診療 随時受付 TEL26-5755

