

## 筋肉痛とどう向き合うか？

### 【はじめに】

東北地方でも冬が終わり、春の訪れを感じられるようになってきました。新しい環境での運動や新しいチームで気合いの入った練習をしたあと、じわじわと体が痛みだし、ひどい時には階段や椅子に座ることも辛い…そんな「遅発性筋痛（いわゆる筋肉痛）」を一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。皆さんは筋肉痛になったとき、どのように対応していますか。

### 【筋肉痛のメカニズム】

筋肉が引き伸ばされながら収縮するような動作は、筋線維に微細な損傷を引き起こします。筋肉痛はその損傷に伴う炎症反応が原因とされています。筋肉は適度な損傷、修復、強化というサイクルで、少しずつ太く強くなっていくため、筋肉痛は成長のサインであり、必ずしも悪者ではありません。しかし、筋肉痛を放置しておくと、パフォーマンスの低下やケガに繋がりがかねません。筋肉の損傷を回復する方法は、疲労回復戦略と多くの共通点があるため、今回はその中でも、アクティブリカバリー、マッサージ、ストレッチ、入浴、休息の5つの観点から、回復の方法を紹介します。

引き伸ばされながらの収縮で筋線維が微細な損傷

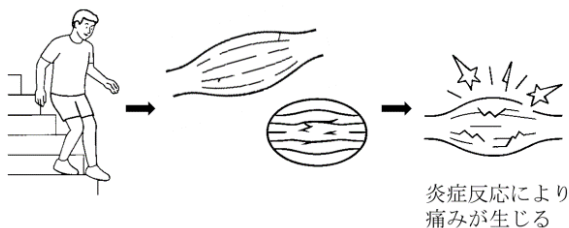


図1 筋肉痛のメカニズム

### 【5つの回復戦略】

#### 1. アクティブリカバリー

軽く動いて、早期疲労回復を促す方法です。運動後に軽めの有酸素運動（ジョギングやバイクなど）を取り入れると、血流が良くなり、疲労物質の

除去を促進してくれます。一時的に筋肉痛による痛みなどの自覚症状を軽減するとされています。

#### 2. マッサージ

マッサージを受けることで「気持ち良い」と感じると副交感神経が優位になり、疲労回復に良い影響を与えます。そのため、筋緊張を和らげるだけでなく、心身のリラクセスに繋がります。

#### 3. ストレッチ

筋肉痛の軽減には明確な効果は見られないと報告されていますが、柔軟性の維持やケガ予防には効果的です。

#### 4. 入浴

特に効果を示しているのが「冷水浴（アイスバス）」です。10～15℃の冷水に10分程度浸かることで血管が収縮し、筋肉の炎症や腫れを抑えると報告されています（やりすぎに注意してください）。

#### 5. 休息

しっかり食べて、しっかり寝ることは非常に重要です。筋肉の修復をサポートする栄養素の摂取や、睡眠中の成長ホルモンの分泌は、筋損傷の修復を促すとされています。

### 【まとめ】

筋肉痛はなぜ遅れてくるのか、主な原因は何なのかなど、まだ解明されていない部分も多くあります。そのため、これをすれば良いという万能な方法は挙げられませんが、それでも良いパフォーマンスを発揮するために、筋肉痛と上手に付き合っていくことが大切です。ぜひ様々な回復方法を試して、自分に合った方法を見つけてください。

### 【参考文献】

- 1) Barnett,A.(2006).Using recovery modalities between training sessions in elite athletes:Does it help?, Sports Medicine, 36(9),781-796.
- 2) 平山邦明 (2021) アスレティックパフォーマンス向上のためのトレーニングとリカバリーの科学的基礎, 文光堂,203-233.