



## 「筋肉痛」って、筋肉がどうなっているの

### 筋肉痛は、筋肉の使いすぎで起こる

筋肉は、直径約10分の1ミリメートルという、細い線維状の細胞（系状の細胞）が、より集まってできています。これを、「筋線維」といいます。

筋肉は、重い物を持ちたり、激しい運動をするなど、使いすぎるとつかれます。そして、体が痛くなるのが筋肉痛です。

筋肉痛は、おもに、筋肉の中に「乳酸」というものがたまったり、筋肉の中の、血液の流れが悪くなって、酸素がたりなくなることが原因で、起こるのです。

### 筋肉痛をなおすには

筋肉痛は、筋肉の間を通過している細い血管の、血液の流れをよくしてやれば、筋肉のつかれがとれて、痛みもやわらぎます。

運動した後に、軽い体操をして、筋肉をほぐしてやると、筋肉痛になりにくくなりますし、マッサージをすると、筋肉の痛みは、早くとれます。

しかし、「筋線維」が切れて、出血をしている筋肉痛の場合には、マッサージをすると、かえって、痛みが強くなる場合もありますので、筋肉痛の原因を、確かめてから行う必要があります。（監修・保志 宏）

