



## 筋肉きんにくって、どうしていた痛くなるの

### 筋肉痛きんにくつうは、筋肉きんにくの使いすぎつかで起おこる

筋肉きんにくは、直径ちよっけいやく約10分の1ミリメートルという、細い線維状ほそ せんいじょうの細胞さいぼう（系状いとじょうの細胞さいぼう）が、より集まってできています。これを、「筋線維きんせんい」といいます。

筋肉きんにくが痛いたくなるのは、重い物おもものを持ったり、激しい運動はげ うんどうをしたときなどで、筋肉きんにくを使いすぎたときです。筋肉きんにくは、使いすぎるとつかれます。そして、痛いたくなるのが筋肉痛きんにくつうです。

筋肉痛きんにくつうは、おもに、筋肉きんにくの中に「乳酸にゅうさん」というものがたまったり、筋肉きんにくの中の血液なかに けつえきの流れが悪わるくなって、酸素さんそがたりなくなることが原因げんいんで、起おこるのです。

### 筋肉痛きんにくつうをなおすには

筋肉痛きんにくつうは、筋肉きんにくの間あいだを通とおっている細い血管ほそ けっかんの、血液けつえきの流れをよくしてやれば、筋肉きんにくのつかれがとれて、痛いたみもやわらぎます。

運動うんどうした後に、軽い体操あとかる たいそうをして、筋肉きんにくをほぐしてやると、筋肉痛きんにくつうになりにくくなりますし、マッサージをすると、筋肉きんにくの痛いたみは、早はやくとれます。

しかし、「筋線維きんせんい」が切きれて、出血しゅっけつをしている筋肉痛きんにくつうの場合ばあいには、マッサージをすると、かえって、痛いたみが強つよくなる場合ばあいもありますので、筋肉痛きんにくつうの原因げんいんを、確かめてから行おこなう必要ひつようがあります。（監修・保志 宏）

