

今月のはなしは、

からだのはなし。「筋肉が吊る理由」について。

知ってるようで
知らない

からだのはなし。

みなさんも一度は経験したことがあるでしょう、『筋肉が吊った』こと。

運動中ならまだわかる…。でもなぜ寝ていて足が吊るのでしょう？

今月は筋肉がなぜ吊るか？その話をしていきましょう！



これは筋肉に指令を出してる“神経”が大きく関わっています。神経から電気信号が正常に筋肉に伝わることで体は動いてますが、どこかで神経が圧迫されたり、引っ張られたりすると神経の伝達がうまくいかなくなってしまうことがあります。これによって生じる様々な痛みやしびれなどを『神経痛』と呼んでいます。神経痛を年寄りみたいという人がいますが、小学生もありますし、頭痛も神経痛の一つです。筋肉が吊るのも実はこの神経痛の一種なのです。

運動中に足が吊るのは筋肉内に疲労物質が溜まり、筋肉が硬くなり、神経を圧迫するからです。「水分を取らなかったから吊った」というのは半分正解○で半分間違い×です。正確には、水分とミネラルのバランスが崩れることで起こります。汗と一緒に体からナトリウムが出ていきます。このナトリウムが神経の伝導に大きく関わっており、このバランスが崩れてしまうことで神経が正常に働くずに筋肉が吊ってしまうのです。

寝ていて足が吊ってしまう方、仰向けて寝てませんか？仰向けて寝ると自然と腰が反り気味になってしまいます。腰から出る神経は腰椎の斜め後ろから出て、足の先まで繋がってます。腰が反ってしまうことで、この神経の出口が狭くなり、神経がつぶされたことによって足が吊ってしまうというわけです。吊ってしまった時に横になって体を少し丸めると自然とおさまってきます。ですので、当院ではそのようなことにならないように横向きで寝ることをおススメしています。

天気が悪くなると吊りやすくなるという方…これは気圧の問題が関わってきます。

筋肉は密閉された袋が集まったものです。天候が崩れるときは気圧が下がるのでこの袋は膨張していきます。このことで筋肉の線維の隙間を通る神経が圧迫されて神経痛が起りやすくなります。当院の治療は吊る原因を根本的に取り除いています。矯正により背骨の隙間をあけ、ハイボルトはこの神経の興奮を抑えてくれます。症状の出ている方は是非ご相談下さい。一緒に痛みの出ない体作りをしていきましょう！！

