

# おなご先生

(26)

## “おなご先生”の独り言の診察室

読者の皆さま、新学期を迎えなされたら、新社会人となられて、部活や緊張のあまりに、筋肉痛

後しばらくたってから、の3つに分けられいわね！。

確な答えはあーませんじ！。現在一番支持されちよー説は今から1世紀も前に提唱されちよーます、筋線維あるいは、筋線維を腱に連結しちよー結合組織の裂開が原因という、損傷説が有力ですじ！。

さまはおられませんか？ ねー？ 若いと筋肉痛はすぐに症状が出て、ちよんぼし年を取つちよーと

運動中の筋肉痛は、かかどを上げ下げすーやな筋肉の伸び縮みを繰り返しなさーと筋肉の血の流れが少なくなり虚血状態になりなさつて、代謝物質が増え、痛みを感じち

運動後しばらくたってから、の3つに分けられいわね！。現在一番支持されちよー説は今から1世紀も前に提唱されちよーます、筋線維あるいは、筋線維を腱に連結しちよー結合組織の裂開が原因という、損傷説が有力ですじ！。

状が出ーとか。またお子さま方にはあんまし筋肉痛つちゆう話があーません。そーとは言つても

よー神経を刺激して起こーわね！。運動中、運動後はなん

からの、皆さま方が、筋肉痛”と言つておられるやつで、慣れん運動を久しぶりにしなさつてよー起こーます。運動中や直後は痛まず、1、3日後がピーク、5日、1週間くらい続いて自然によんなりなさーのが通常だわね！。

### “新学期、筋肉痛に負けず若者諸君よ、頑張れ！”の巻

小学5、6年生くらいからあり、こーは、年を取りなされた勲章かもしーません。そーで題して、新学期、筋肉痛に負けず若者諸君よ、頑張れ！”の巻。

だーかー？ マラソン、球技スポーツのように長時間行う運動中に筋肉が痛くなつて、運動後にも痛みが数日間続くことがあーわね！。こーを、遅発性筋肉痛”と申し、何が原因かと申しますと明

選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど

よー神経を刺激して起こーわね！。運動中、運動後はなん

からの、皆さま方が、筋肉痛”と言つておられるやつで、慣れん運動を久しぶりにしなさつてよー起こーます。運動中や直後は痛まず、1、3日後がピーク、5日、1週間くらい続いて自然によんなりなさーのが通常だわね！。

選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど

よー神経を刺激して起こーわね！。運動中、運動後はなん

からの、皆さま方が、筋肉痛”と言つておられるやつで、慣れん運動を久しぶりにしなさつてよー起こーます。運動中や直後は痛まず、1、3日後がピーク、5日、1週間くらい続いて自然によんなりなさーのが通常だわね！。

選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど

よー神経を刺激して起こーわね！。運動中、運動後はなん

からの、皆さま方が、筋肉痛”と言つておられるやつで、慣れん運動を久しぶりにしなさつてよー起こーます。運動中や直後は痛まず、1、3日後がピーク、5日、1週間くらい続いて自然によんなりなさーのが通常だわね！。

選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど

よー神経を刺激して起こーわね！。運動中、運動後はなん

からの、皆さま方が、筋肉痛”と言つておられるやつで、慣れん運動を久しぶりにしなさつてよー起こーます。運動中や直後は痛まず、1、3日後がピーク、5日、1週間くらい続いて自然によんなりなさーのが通常だわね！。

選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど



Q1・毎年恒例の箱根駅伝で平地、上り坂、下り坂を走りなさー選手のうち筋肉痛がおきやすいのは？

Q2・ほんならどういうときに起こーだーかー？

Q3・一般に体重1kg

①体重1kg当たり1.2、1.3g ②1.4、1.5g ③1.8、2.0g

①平地の選手②上りの選手③下りの選手  
まー筋肉の伸張性が一番高い選手かいねー！。筋肉痛は乳酸が筋肉に貯まーとでると誤解しちよーらつしやーお方さまも多いですが、ちよーが、い！ますじー。乳酸は本来運動後代謝されて1時間もたつと運動前とほとんど

体温が高めるとき  
マラソン、サッカー、テニスの延長戦、長距離の自転車競技など激しく筋肉を使うときに見られいわね！。  
ほんなら筋肉痛を予防すーにはどげしたらいいかいねー？ スポーツ、部活をしなさーお方さまは極力筋肉を引き伸ばす

そーと同じ運動も2回目以降は筋肉痛が少なななますけん、慣れん運動をいきなりしなさらず、本番の筋肉痛を起こしそうな運動をしなさー2週間前くらいに、ちよんぼし軽めの同じやな運動を予行演習としてしちよかれーといわねー。そーでは最後の問題。  
Q3・一般に体重1kg

たんぱくは肉、魚、卵、豆類などから摂取できーけん、普段から食べなさーといいわね。また最近、筋肉中に多く含まれている「分岐鎖アミノ酸」(BCCA)と呼ばれる3種類のアミノ酸(ロイシン、バリン、イソロイシン)が注目されちよーますじー。筋トレ前に摂取すると筋肉痛の程度が軽くなり、筋肉痛のマーカーである血液中のクレアチンキナーゼやミオグロビンという酵素の上昇が小さくなるこが分かちよーます。  
答え Q1③下り Q2②水分を取らすこに運動 Q3②1.4、1.5g  
(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子、松江市東忌部町)