

<質問>

Q1.先日寝てても痛む股関節にとうとう耐えられず病院へ。かなり変形性股関節症が進行し、10年後には人工股関節の可能性がと…早ければ5年…。股関節まわりの筋トレをし、少しでも手術の年数を遅らせた。継続して頑張りますので、毎日続けられる筋トレ方法を田中先生に教えて頂けたらありがたいです。夢は剣山に登り、次郎笈(じろうぎゅう)を見てみたいんです。よろしく願います。

(RN:くじらぐも さん)

A1.ありがとうございます。変形性関節症では過度の関節運動、体重増加、外傷、生まれつきの亜脱臼、年齢などの様々な要因により、クッションの役割を担う軟骨に負担がかかり、軟骨自体の変性や消失、骨同士のこすれが関節の変形へとつながります。過度な運動は禁忌ですが、股関節周りの筋肉の緊張をほぐし、程よい筋力をつけることが必要になります。股関節に負荷が少ないオススメの運動は、水泳や水中ウォークです。水の浮力を利用することで股関節に負担をかけずに筋力を強化できます。

Q2.ゴルフに行った後、次の日に筋肉痛が来ることもあれば、2日後ぐらいに来ることもあります。これってなんでですか？

(RN:犬の心 さん)

A2.ゴルフ以外の運動後にも筋肉痛を遅れて感じる方もおいでだと思います。筋肉痛のメカニズムですが、いくつか要因が考えられていますが、正確な原因は明らかにされていません。運動後、筋肉の損傷そのものが痛むのではなく、発生した炎症物質などが神経を刺激して痛みとして伝わるまでに時間がかかるということも報告されています。ちなみに、歳をとると筋肉痛が遅く出るとよく言われますが、これについては年齢による時間差はないとする研究報告もあるそうです。