



リハビリテーションだより 6月号



～痛みシリーズ part② 筋肉痛の原因と対処法～

・遅発性筋肉痛(Delayed Onset Muscle Soreness, DOMS)は、多くの方が経験する運動後の一般的な現象です。運動をした数時間から数日後に筋肉痛が現れるため「遅発性」と呼ばれます。特に慣れない運動を行った際や、日常的に行っている運動でも負荷を増やしたときに多く見られます。DOMS は、**一見すると怪我のように感じられることがありますが、実際には筋肉が強くなるための自然なプロセスの一部です。**

DOMS とケガの違い

項目	DOMS(遅発性筋肉痛)	ケガ(急性の筋損傷・肉離れなど)
発生のタイミング	運動後 12～24 時間以降に痛みが出てピークが遅れてくる	運動中または直後に「ブチッ」「ビキッ」などの強い痛みとともに発生
痛みの性質	重だるい・突っ張る・押すと痛い	鋭い痛み、力が入らない、荷重・動作で激痛が走る
痛みの範囲	筋肉全体～広い範囲に出ることが多い	特定の一点、筋腹の一部など局所的なことが多い
見た目	軽度の張りはあるが、明らかな内出血や大きな腫れは通常少ない	腫れ・内出血・熱感を伴うことが多い
経過	数日～1 週間程度で自然軽快	悪化・長期化しやすく、場合によっては医療機関での診断・リハビリが必要
受診の目安	日常生活に支障をきたす痛みが 1 週間以上続く	腫れ・熱感が強い/動かせない・力が入らない



対処法や回復を助ける方法について紹介します。

・軽い静的ストレッチ、マッサージ



強く押しすぎたり、痛みを我慢して伸ばすとかえってダメージを増やす恐れがあります。そのため、気持ちいい～やや痛い程度で行うことが目安です。

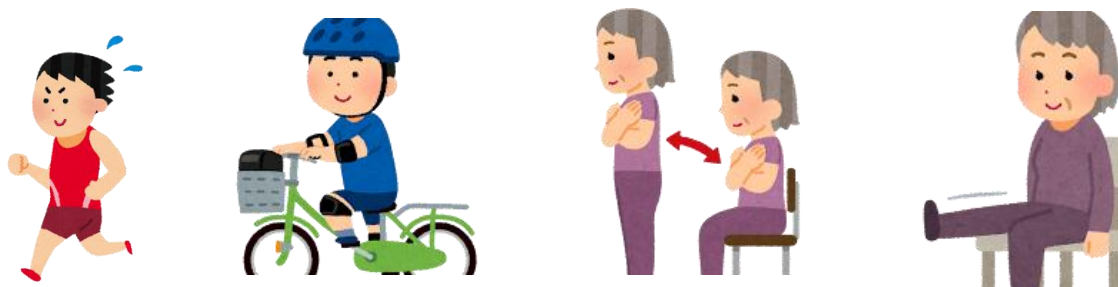
・アクティブリカバリー（軽い運動を行いながら疲労回復を促す休養方法）

痛みが強くない範囲で（10段階で1～3程度）、軽い有酸素運動や、低強度のエクササイズを行うことで 血流が促進され、代謝産物の除去や栄養供給が高まり、回復を助けるとされています。

屋外では、15分ほどのウォーキングやランニング、サイクリングなどが挙げられます。軽い負荷で血流促進＋リフレッシュにもなります。

屋内では、腰回りや太ももの裏など重点的にストレッチしましょう。

また、低負荷での筋力トレーニングも行っていきましょう。



・筋肉痛は安静とアイシング（冷却）も大事！

筋力トレーニング後にアイシングを用いることによって、血管が収縮され血流量が減少し、炎症反応が抑えられ、その後の遅発性筋痛の抑制になります。



リハビリを行っている、「筋肉痛が出てきました」「このまま続けて大丈夫ですか？」というご相談をよくいただきます。リハビリは「続けること」が何より大切です。筋肉痛とうまく付き合いながら、自分のペースで取り組んでいきましょう。

参考文献：遅発性筋肉痛における筋硬度と筋力との関係 久保下 亮

アイシングによる遅発性筋痛の軽減効果-無作為化比較対照試験による検討- 甲斐 太陽ら