



蒸し暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか。夏季休業も近づいています。部活動の練習や大会も増えてくると思います。ベストコンディションで臨み、練習の成果を発揮出来るよう、自分で自分の健康管理をしっかりしていきましょう。

☆夏休み中のケガ予防☆ (筋肉編)

～筋肉痛～

筋肉痛とは、運動に伴って起こる筋肉の痛みのことです。慣れない運動を行ったとき、普段使わない筋肉を使いすぎた場合などに現れます。

～こむら返り～

こむら返りとはふくらはぎの筋肉（腓腹筋）が急激に収縮することによって足がつった状態になることで、激しい痛みを伴う症状です。こむら返りという症状は、ふくらはぎだけでなく、あしくびや太もも、土踏まず、指、首、肩など、いろいろなところの筋肉でも起こるのですが、ふくらはぎで起こるケースがもっとも多い症状です。

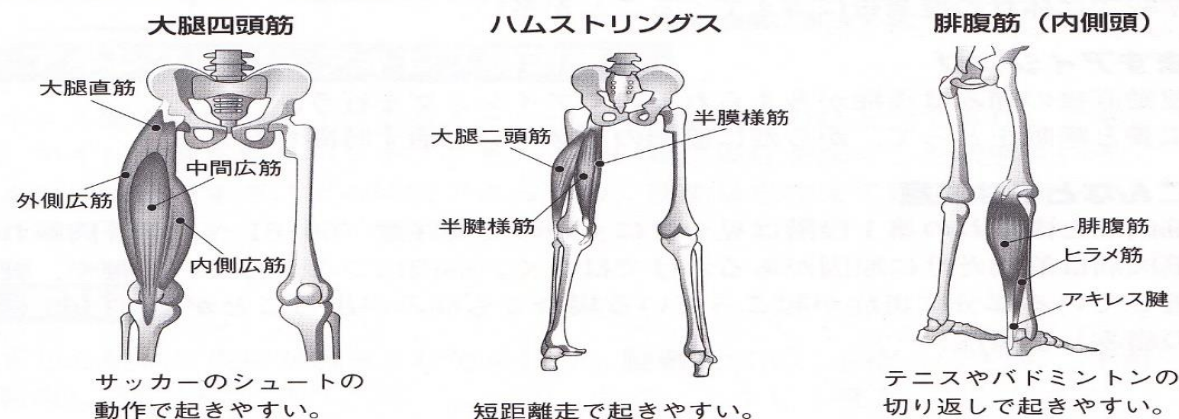
～肉離れ～

肉離れとは、「筋肉の収縮動作」が急激に行われた際に筋肉そのものに「筋肉の部分断裂」や「筋肉の完全断裂」を発症する筋肉の障害です。

肉離れの程度

程度	筋組織のようすと症状
第1度 (軽度)	<ul style="list-style-type: none"> 筋肉そのものや筋周膜*1にはほとんど変化がなく、筋繊維束*2が引きのばされた状態。 局所の圧迫痛のみ。
第2度 (中程度)	<ul style="list-style-type: none"> 筋周膜の断裂、ごく一部の筋繊維*3の断裂がある。 圧痛と軽い陥没がみられる。痛みのために動くことに支障がみられる。一般に肉離れといわれるのは、この状態を指す。
第3度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"> 筋周膜の断裂と筋の部分断裂がある。 圧痛とへこみを認め、また強い痛みがある。動かそうとしても動かせない。専門医の手術適応となる。

学校でよくみられる肉離れの部位



～予防方法～ (生活習慣の改善や筋肉のケアはケガ予防につながります。)

- ①準備運動
 - …準備運動をすると体温が上がり、筋肉や関節が温まって、柔軟性が高まり、運動中のケガやスポーツ障害の予防に効果があります。準備運動で注意することは、丁寧に行い力を入れすぎないように注意しましょう。
- ②栄養補給
 - …消費した栄養素をしっかり補いましょう。しかし、偏った栄養の取り方にならないようバランスの良い食事になるよう心がけましょう。
- ③睡眠
 - …何よりも睡眠は疲労回復に効果的です睡眠時に体では成長ホルモンが分泌され、運動で消耗した筋肉を修復してくれる働きがあります。
- ④アイシング
 - …筋肉の炎症等を抑えるにはアイシングが効果的です。アイシングをすることで血流を抑制し、炎症を抑え、痛みを予防又は軽減することができます。
- ⑤筋肉を柔らかくほぐす
 - …筋肉が酸化して固くなり張る感覚があるのなら、ほぐし、緩めて血流がよくなるようにしていくのが有効です。血流がよくなることで酸素が身体中をめぐり栄養素が行き渡る状態になります。

痛みを感じた際は、R (休養) I (冷却) C (圧迫) E (挙上) 処置で対応し、腫れや内出血、断裂音があった場合には受診をしましょう。

