

リハビリニュースNo.63

～寒さと痛みについて～

寒くなると腰痛や膝関節痛などの体調不良を訴える方が増えてきます。寒さが体に及ぼす影響や、寒さで震える理由や対策を紹介します。

《筋肉への血流量低下》

寒くなると指先や足先の血管が縮むことで筋肉への血の流れる量が減少します。血の流れる量の減少により筋肉の温度や活動に必要な栄養が減少し、筋肉が酸欠状態になることで硬くなります。筋肉が硬くなると肉離れなど怪我をする危険性が増えます。



《寒さによる痛み》

指先や足先まで神経は筋肉の間を縫うように伸びています。寒さにより、こわばった筋肉が活動すると痛みを感じる神経が圧迫され、痛みやしびれを起こします。



《震える理由》

震えるとは、筋肉が激しく活動している状態です。筋肉を激しく活動させることで、熱を生み体温を維持しようします。そのため寒くなると体は震えるのです。

《寒さに対しての予防方法》

・ストレッチ

寒さで硬くなった筋肉は、血の流れる量が低下しているため、ストレッチを行うことで筋肉の柔軟性を向上させ肉離れや怪我の予防をすることができます。

・筋力トレーニング

筋肉が生み出す熱の量は筋肉の量に比例します。また筋肉の量が少ないと手や足の指先まで血液が行き渡らないため、冷たくなります。筋肉の量を増やすことで、冷えによる体調不良を予防することができます。

リハビリニュースNo.2、6、14をご参照ください

《姿勢に関して》

寒くなることで体を丸め姿勢が悪くなります。姿勢が悪くなると腰痛や肩こりなどを増悪させてしまう恐れがあります。寒くなってくると姿勢に注意することが重要になります。

心臓から遠い手や足の指先は血の廻りが悪くなるのに加え、下半身の筋肉は重力に逆らい心臓へ血液を戻さなければなりません。下半身の筋肉が少ないと血の流れが悪くなり、寒さの影響によって痛みの増悪に繋がるため、寒さに対しての予防が重要になります。