

「姿勢を変えると痛みが予防できる？」

デスクワークを長く強いられる生活の人達の悩みは腰痛に始まり、首や肩、背中痛みやコリなどがあがるでしょう。固まった感覚から「筋肉が硬くなっている」と考えてしまいがちですが、実は違う原因があるかもしれない。というのが今回のお話です。

コリは軽微な慢性炎症

肩がコリというのは筋肉が固まったような感覚がしますが、実際には少し違います。筋肉が固まると痙攣（けいれん）を起こしますので、どちらかという「足が攣る」は筋肉が固まった状態で、コリは微細な慢性炎症が原因と一説には考えられています。炎症とは、打撲などのような発赤、腫脹を伴うものから、発熱のように全身で生じるもの、リウマチといった局所まで幅広くあり、炎症に伴う物質が放出されていれば「炎症」を生じています。明らかな症状を感じる炎症では沢山の炎症物質が放出されていますが、少ない炎症では苦痛を伴う症状はほとんど感じません。ここにコリの原因が含まれています。

コリを感じる人・感じない人

誰もが疑問に思うことはありませんか？「どうしてあなたは肩こり感じないの？こんなに筋肉が硬いのに」コリが“軽微な慢性炎症”だと前述しました。私たちの体は炎症を抑制（改善）させる機能を持っています。けれどこの抑制が働かない、働きづらい人たちや痛みにも敏感な人たちがいます。それらの人達は正常に抑制が働いている人たちよりも「こりやすい」のです。

コリを抑える物質

炎症を抑える物質は沢山ありますが、この話の中で注目してほしいのは PGC1 α という物質。PGC1 α は炎症を抑える物質ですが、運動によって分泌が増え、運動が少ない人達では分泌が少なくなります。PGC1 α の分泌によって軽微な慢性炎症を抑制するため、「運動をする人たちがコリを感じない」理由になります。しかしここで新たな疑問を持つ人がいるでしょう。「運動してもコリが変わらない（減らない）」人達がいます。PGC1 α は糖代謝に影響を受けますので、血糖調節性障害（糖尿病、インスリン抵抗性など）を有している人あるいは家族歴がある場合には PGC1 α の分泌が抑制されているかもしれません。

デスクワークの人ほどコリが強い理由

一日中デスクワークをしている人たちは軽微な慢性炎症を抑えることが難しくなります。加えて、血糖調節性障害（太っているなど体型は関係ない）がある人達ではより炎症を抑えることが難しいです。あなたは砂糖、甘いもの、炭水化物をどれほど摂取していますか？もしかしたら空腹になると麦製品、砂糖、糖分の入った飲料を摂取しているのならば、この問題を有しているかもしれません。

コリを感じる人たちに必要な事

ここまで読んだ方ならおおよそ察しがついていっているでしょうが、運動が必要な事は間違いありません。おおよそ週 3 回以上の運動は効果を得るために必要な頻度です。（30 分*3 回以上）そして人によって効果に差がありますが糖質の制限によって効果を高めるあるいは効果を得やすい体質に変化することができます。

出典：Christiane D. Wrann et al. Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1 α /FNDC5 pathway

お知らせ

- ✓ 7月10日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ 日曜診療のお知らせ：
 - 7月21日(日)は通常時間で受け付けています
- ✓ 8月11日～15日は夏季休暇になります。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

