

遅刻しそうで、ついダッシュする時とか…

走ると横腹が痛くなるのはなぜ？
痛みをとめることはできるの？

(2006.12.14)

イラスト／三太



マラソンやジョギングがR25世代で「健康に良く、ちょっと格好いいもの」になりつつある昨今ですが、走ると横腹が痛くなることってありませんか？ この横腹の痛みの恐怖で体を動かし始めるのを躊躇している人が多いとか…。この“横腹問題”気になるぞ！ いったい、なぜなのでしょう？

「原因はいくつかありますが、1つは横隔膜の痙攣ですね。運動不足の人が急に普段使わない筋肉を使ったことによって、つるような感じになるんです。2つめは“脾臓の急激な収縮による痛み”です。脾臓は古くなった赤血球を破壊する機能のほかに、体内の余分な血液を蓄えていて、運動時に酸素を含んだ血液を、必要な筋肉に送り出す機能を持っています。これが急激に行われると一気に脾臓が収縮して、つるような痛みになるわけです」と新宿西口治療院の院長、宮本啓稔さんがレクチャーしてくれました。

なるほど～、理由は分かりました。それでは、走ってもお腹が痛くならないようにすることはできるのでしょうか？

「対策としては走る前にその場で30秒～1分ほどジャンプをして“これから体を動かしますよ！”ということ体を伝えてから走ることです。また、お腹にサラシや布などを強めに巻いておいても予防になります」(宮本氏)

そのためだけにサラシを巻くのは面倒ですが、冬であればちょっときつめの腹巻でもいいかもしれません。さらに気になるのは、あの痛みを瞬時に消す方法があるのかということ。

「もし、痛くなってしまった場合は、体を横に倒して痛い方のお腹をよくストレッチしましょう」(同)

は～い！ 横になるスペースがある時はそうします。さらに、大きく深呼吸をするのも対策としてはいいそうです。みなさん、以上を踏まえて「横腹の痛みゼロ」の健康的なランニングライフを送っちゃいましょう！
(林 賢一／アングル)

ランニング時に起こりやすい症状

(小学館「家庭の医学」より)

おんぞう 捻挫	関節に無理な力が加わったために韧带や軟骨が傷ついた状態。関節に、腫れ、痛み、皮下出血などが生じる。捻挫の程度にもよるが、最低2週間は冷やすことが必要。中途半端な治療を行うと、くせになって、痛みがとれず、捻挫をくり返しやすくなる。
肉離れ	筋肉を形作っている筋線維が引き伸ばされたり、切れてしまう状態。損傷された部分が強く痛み、触るとばみがあるのが分かる。小さな肉離れであれば、その部位を3週間ほど固定する治療で治る。断頭がひどい時には治るまでにも2週間くらいかかる。
アキレス腱断裂	十分に予備運動をしないで、急にジャンプしたり、踏み込んだりした時に起こる。突然、足背の後方に痛みを感じ、力が抜ける。ふくらはぎから足までギプスで固定するが、あるいは手術で縫合する。普通に歩けるようになるには2カ月くらいかかる。
筋肉痛	疲労物質である乳酸が筋肉の中に溜まってしまったため、この乳酸は筋肉を硬くしてしまい、滑らかに動かないようにしてしまう。運動前に、日ごろ使っていない筋肉を十分にストレッチして伸ばせば予防になる(宮本啓稔院長談)

ちなみに…食後すぐに走ったりする場合は、胃などの消化器に大量に血液が奪われてしまうために、余計に脾臓に血液が足りなくなって痛みがひどくなってしまったりとか