

店頭から
「こんにちば」

第51回

運動は内容がポイント

歯を食いしばって

気づいたこと

重量挙げ風のバーベルを使う『グループパワー』。新しいエクササイズで、私は現在、汗を流しています。

夜だけ痛むのは何故？

『グループパワー』では、インストラクターが指示するとおりに、動きます。40人程度のグループで、音楽のリズムに合わせて、バーベルを、上げたり下げたり、担いだり。

そうして、筋肉を鍛えているのです。それだけでは足りず、最後には腕立て伏せや、足を上げての腹筋運動も。

「みなさんの顔が苦痛でゆがむのを見ると、パワーが湧くんです」と、インストラクターは、いたずらっぽく話しながら、笑います。

いずれにせよ、力を入れるたびに、無意識に歯を食いしばっているようでした。そうでなくても、顎関節あたりの筋肉を、ギュッと緊張させて

いることを感じていたので

さて、ある日のこと。夜中に、頬つぺたと、こめかみのあたりが痛くて、目が覚めました。

最初は、なぜ、歯が痛むのか、しかも、どの歯か分からない…。

不思議なことに、『グループパワー』をした夜だけ、痛むのでした。その原因が、歯を食いしばっていたからと気づくまで、時間がしばらくかかったものです。

熟年で柔道をする男性に、「トレーニングをすると、顎関節周辺の筋肉が痛むことはありますか？」と尋ねました。すると、「よくあること。頭突きをする人は、目の下の頬骨が痛くなるよ」とのこと。



ともあれ、わたしは、引き攀れを緩和する漢方薬で、スウツとラクになりました。わたしのような症状で、おクスリ屋さんを利用する人は、一般的には、まずいません。結果、顎関節症とか何とか診断されて、湿布薬を貼ることになるのでしょう。

5つのポイント...

ところで、足のくるぶしの少し下に使う機器で、骨密度は簡単に測定できます。今までの測定結果から考察すると、運動を習慣的に行っている人は、骨密度が高くなるようです。

太っている人は、常に体重を支えようとしていますから、骨には適度の刺激を受けています。一般的に骨密度は高くなるようです。

骨密度が異常に高かったに

もかわならず、人並みになっ
てしまったケースもありま
す。以前はトレーニングをし
ていたものの、今は何もしな
くなったからです。

夫婦揃って、結果が悪い
ケースも。「スポーツクラブ
に週何回も通っているのに」
とシヨックを隠しきれない様
子でした。

ただ、運動の内容を聞くと、
プールでウォーキングだけし
ているのだとか。膝に痛みが
あれば、体重がかからなくて
いいかもしれません。

しかし、筋肉はついても、
骨に適度な刺激が伝わらな
く
ては、骨は丈夫になりませ
ん。
運動の質の大切さを、測定
しながら感じた次第です。



宮川薬局 (宮城県仙台市) 代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール / 1976 (昭和51) 年、東北薬科大学卒業。'78 (同53) 年、同大学大学院修士課程修了。'87 (同62) 年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「運動していても、安心はできませんね」