



令和3年3月 若田だより

今月は一般の方には馴染みがあまり無い「トリガーポイント」について紹介します。

トリガーポイントとは、「過敏化（過剰に感じやすい）した侵害受容器（人が痛みを感じるセンサーのこと）」と言われていています。実際に軽度の肉離れなどのケガや、肉離れなどのケガをする恐れのある（筋肉が硬くなりすぎて肉離れを起こしそうになっている）場合などに筋肉に「しこり」の様なものが出てきます。その「しこり」の様になったトリガーポイントの周囲の筋膜には、危険を知らせるための痛みセンサーが多数存在しているため、押したり引っ張られたりする刺激があると痛み過敏になっていることがあります。

痛みは人間にとって非常に大切なもので、もし痛みを感じなければ骨折や肉離れなど、痛みを感じなければケガをするまで無理をしてしまいます。つまりトリガーポイントとは、簡単に言えば筋肉を使いすぎて硬くなり過ぎた状態が長引いたことにより起こった状態と言えます。

トリガーポイントが厄介なのは、実際に悪いところが痛むのではなく、悪いところとは違うところに痛みが出たり、知覚過敏、しびれ・違和感といった症状があり、他にも感覚がにぶいとか汗が出たり・めまいなどの自律神経症状（自分ではコントロールできない）を引き起こすところなのです。

トリガーポイントによる痛みを引き起こす症候群を「筋膜性疼痛症候群」と呼んでいます。この病気自体はあまり知られておらず、「筋痛症」とも呼ばれることが多いのですが、原因もなく体のどこかが痛くなった時は殆どの場合これです。トリガーポイントは運動不足の人が突然動いた時に出来やすく、また同じ筋肉を繰り返し使いすぎても出来やすいです。肩こりや腰痛などの原因の多くはトリガーポイントによる痛みです。トリガーとは引き金という意味なのですが、悪いところを触ってみると、これが引き金となって触ったところとは違う関連した部位に痛みが出現します。例えば肩甲骨の上の筋肉を強めに触ったら腕に痛みが出ることはよくあります。

トリガーポイントは決まったパターンで関連した痛みが出るので、痛みが出ている部位からトリガーポイントを同定することが難しくはありません。一般の方がとりあえず自分で痛みがあるところをマッサージしても治らない時は、トリガーポイントによる痛みである可能性が高いのです。原因のわからない痛みは若田接骨院にご相談ください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	2	0	2	3	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	3	1	1	1
午後	2	2	3	2	2	2

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	0	2	2	2