

筋肉の牽引痛と胸痛 ～

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博



～ 筋肉の牽引痛 ～

下肢の筋肉が突然突っ張って激痛に襲われる症状で、硬くなった筋肉を伸ばそうとしても、マッサージをしてほぐそうとしても、当分痛みが止まらない。このような筋肉の牽引痛は、高齢者では多くの人が経験します。心不全・腎機能障害などのため利尿剤を服用している人・肝臓疾患を持つ人などは、特に牽引痛を経験します。

私たちが体を動かすとき、関節を曲げる屈筋と、伸ばす伸筋が収縮・伸展を見事に協調するようになっているので、スムーズな運動が可能となり痛みも発生しません。ところが、何らかの原因で筋肉が勝手に収縮すると、関節が固定して筋肉痛が発生するのです。

勝手に筋収縮するのは、脳卒中や脊髄損傷など中枢神経系の問題ではなく、おそらく筋肉自身の問題によって起こるものと考えられます。筋肉の収縮には、カルシウムイオンなどのさまざまな微量元素(*)が、関わっていることが知られています。

私は、微量元素の不足が筋肉を収縮させるのだろうと考え、牽引痛の患者さんに市販の野菜ジュースを飲むよう勧めました。

その結果、筋肉の牽引痛は劇的に改善しました。肝臓がミネラルの貯蔵庫であること、利尿剤の服用によりカリウムやナトリウムだけでなく微量元素も同時に排泄されることなどを考えれば、牽引痛の起こりやすい状態は（微量元素が影響していることは）十分納得できます。野菜ジュースは容易に、また安価に手に入りやすいので、ぜひ勧めてください。ただし、腎不全のためカリウム摂取制限のある人には禁忌です。

(*)微量元素 … 体内に微量に存在するミネラルのこと、亜鉛・銅・ヨウ素・セレンなど約20種類あります。

～ 胸痛 ～

強い咳をした後や体をねじった後、あるいは胸を抱きかかえられた後などに、胸がズキン！と痛くなることがあります。また、原因が思い当たらなくても、呼吸をしようとするとう胸が痛くて呼吸ができないような苦しさが出る場合があります。起き上がろうとしたときや、ものをとるため体を曲げたときに胸痛の症状が現れることも珍しくありません。

左胸に症状を感じたときには、狭心症や心筋梗塞ではないかと疑って、心電図・胸部エックス線検査・心カテーテル検査などの検査が行われる場合があります。しかし、結果は異常なしと説明されても症状が治まりません。また、骨折ではないかと疑って整形外科で肋骨などのX線検査をうけても、骨折はありませんと言われます。

このような患者さんの場合、肋骨を一本一本押してみると、はっきりした痛みを訴える場合が少なくありません。

肋骨は胸椎と関節を作り、胸骨と癒合しています。第6肋骨以下では肋骨どうしが肋軟骨によりつながっています。ところが肋骨と胸骨の癒合は強くないので、ある程度の力が加わると小さなヒビが入ってしまいます。

また、肋軟骨は高齢になると石灰化してもろくなり、ヒビが入りやすくなります。骨の表面には痛覚神経が分布していますから、ヒビが入ったところに力が加わると、痛みが発生するのです。

上記の症状が出て肋骨に圧痛が認められる場合には、肋骨の亀裂骨折と診断してバストバンドなどで肋骨の動きを固定すると、症状が見事に軽くなります。約3週間固定すると癒合して症状がなくなります。

勿論、狭心症・心筋梗塞・解離性大動脈瘤破裂・

自然気胸・悪性腫瘍の骨転移などの可能性があるの
で、医療的診断は必要です。