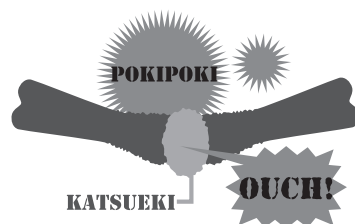


私と健康 関節の ポキポキ でからだは ボロボロ!? POKIPOKI POKIPOKI

ポキポキ、ポッキポキ。ついついやってしまう関節を鳴らす癖。実はからだに悪影響があるって知ってましたか？今回は、ポキポキが引き起こす症状やその原因を紹介し、その解決策を提案してみました。（ルリア）

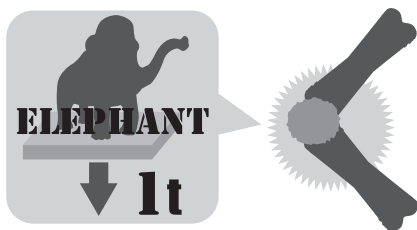
ポキポキ鳴る原因は気泡だった!?

どうして関節を勢いよく曲げると「ポキポキ」と音が鳴るのでしょうか。諸説ありますが、有力な説では、ポキポキと鳴る音は**関節に含まれる滑液内の気泡がはじける音である**とされています。関節を曲げることで関節内のすき間が大きくなり、滑液が気化して気泡ができてはじけるのです。このような物理現象はキャビテーションといわれています。



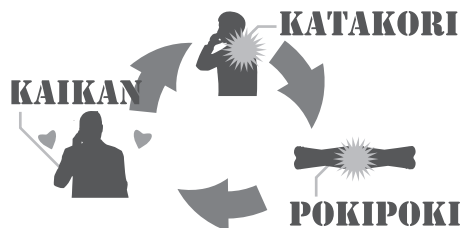
ポキポキが及ぼす悪影響とは？

この気泡がはじけることで、周りの骨が微少に破壊され余分に修復する、ということは何回も繰り返してしまうため、鳴らし続けていると関節部分が太くなってしまいます。このように**関節が太くなると神経を圧迫し始め、身体不随になることもあります**。とある論文によると、ポキッと鳴らした瞬間、骨には1トンの力が加わっているそうです。



ポキポキ依存症という負の連鎖

じゃあさっそく癖を直そう、と思ってもなかなかうまくいかないものです。理由の一つに、からだのコリが取れたと勘違いしたときの「快感」を覚えてしまう、ということがあります。ですが、**ポキポキと鳴らす癖そのものがからだのコリを悪化させているという事実があります**。しばらく我慢していれば、「ポキポキ鳴らしたい」と思う場面自体が減ってくるでしょう。



コツは無理に鳴らす場面を減らすこと

まずは意図的に関節を鳴らすことをやめてみましょう。少しからだを動かす程度で音が鳴るときもあるでしょうが、力を無理に加えて意図的に鳴らすのに比べれば影響は大きくはありません。また、関節のコリを前もって防ぐ、取り除くなどの方法によって、関節を鳴らす「動機」を減らすことも効果があります。具体的には、マッサージをしたり、関節を温めておいたりすると効果的だそうです。



(参考webサイト)

- Mail Online……【Letting a chiropractor 'crack' your neck to ease pain could trigger stroke】
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2156179/Letting-chiropractor-crack-neck-ease-pain-trigger-stroke.html>
- livedoor NEWS……【脳卒中の原因!? 首をポキポキ鳴らすと骨に1トンの衝撃がかかる】
http://magazine.gow.asia/life/column_details.php?column_uid=00001735

はみだし
すてーじ

はみだしてねえよ！ ノーマルだよ！
⇒はみだしました。

(院・1 ざっきい)
(人と違っていいじゃない；編)