

## <筋膜について②>

今回は以前にご紹介した筋膜の特性①の続きで②、③について説明していきます。

②可塑性（例：粘土は好きな形に変形させても戻ろうとせず、変形させた形をとどめる）：伸張、損傷、瘢痕、疾患、運動不足で生じる筋膜の可塑性により硬くなり、弾性がなくなる。この場合、弾性を回復させる治療が必要となることがあります。筋膜に対して治療を行うことで、組織は軟化し、伸び、分離する。これにより硬くなっていたところが柔らかくなり、痛みが軽減したり、柔軟性が高まることで動きやすくなります。

③感受性：鏡で自分を見るとき、眼を使っています。内側から自分を見るとき、どの感覚器を使っていると思いますか？私たちは筋膜の多くの機械受容器と神経終末を使っています。その総数は数え方にもよりますが、人の最も多い感覚器官とされる眼の網膜の受容器の数を上回ります。筋組織自体も感受性は高いですが、すべての筋、筋細胞、線維を覆っている筋膜ネットワークは筋組織の約6倍の感覚神経受容体を持ちます。筋膜に感受性があるということは、痛みを感知できるということです。痛みはそれ以上の損傷を回避するのに役立っています。

筋肉も大切ですが、それを覆っている筋膜も身体にとって重要な組織なので、この機会に少しでも知っていただけると幸いです。