

長距離を走っていると左横腹が痛くなるの。自覚

原因は、左下腹部にある脾臓（ひぞう）という臓器が原因です。

この臓器には血液を蓄える機能があり、筋肉が大量の酸素を必要とするような運動時には、脾臓に蓄えられていた血液を体内に送り出すことにより、十分な酸素を筋肉へ送り届ける働きがあります。もし十分な準備運動をせずに突然運動を始めると、筋肉が大量の酸素を急激に必要とするため、それに伴い脾臓が活発に働くことになり、ます。この一連の働きが左下腹部の痛みとなって現れます。

解決法（筋トレ）

完全に痛く無くなるとは言いませんが、サイドステップのトレーニングは腹部にも効果があります。

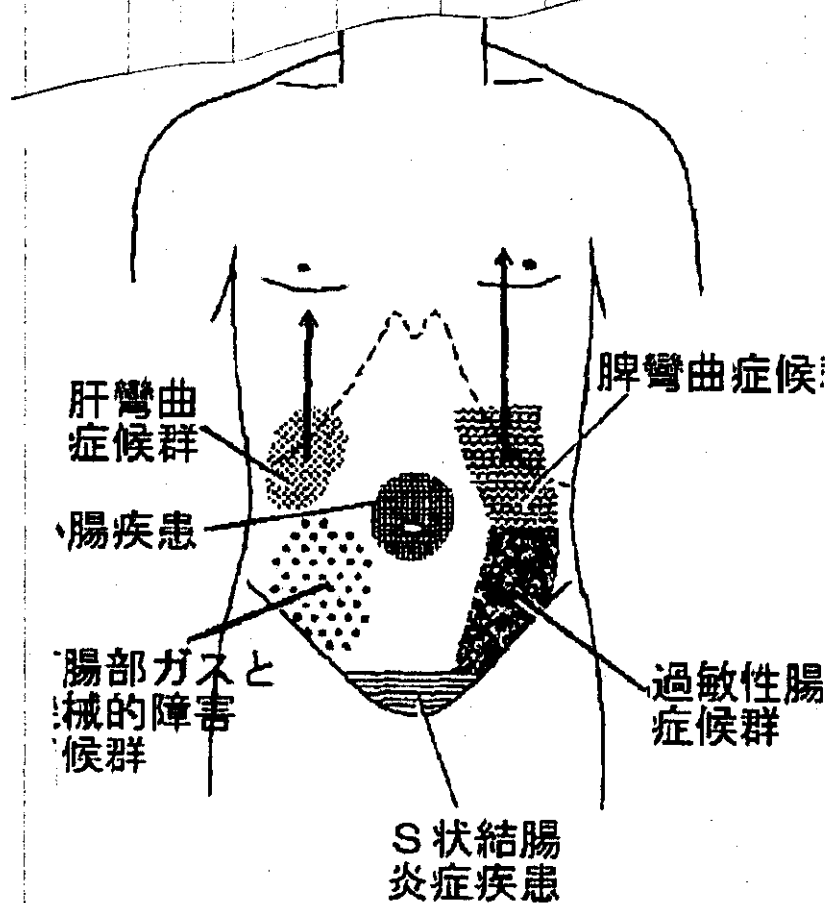
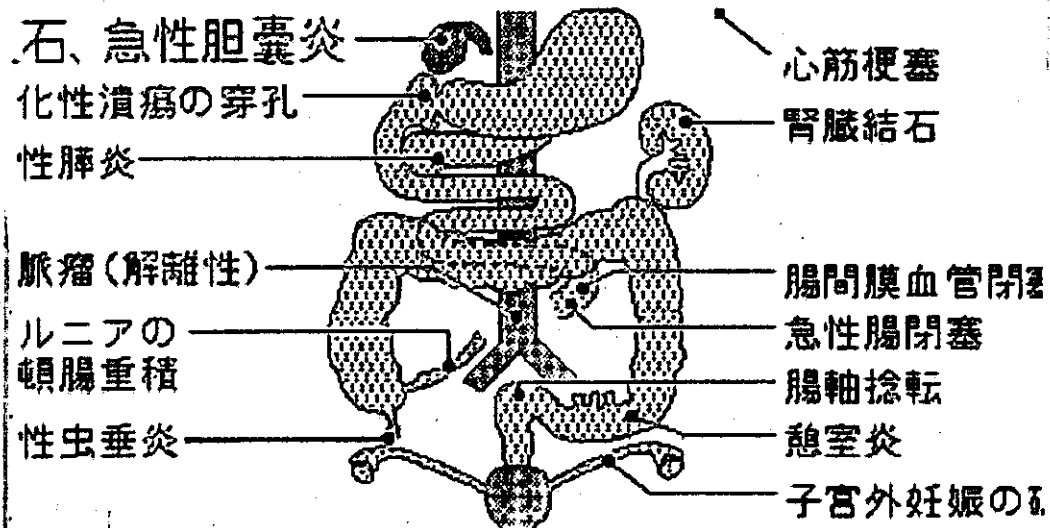
左右にぴんぴんと膝を軽く上げて飛ぶステップで着地時は片足立ちです。このステップを1セット20回して30秒から60秒休憩をします。それを3セット繰り返すトレーニングを週に2回程度は取り入れましょう。

防止方法

対策としては少し脈拍^{みくはく}が上がるくらい準備運動をする。90分前には食事を済まして30分前には水分補給を済ませておく。と良いでしょう。食事を取ると食物を消化するため、内臓の筋肉が働きますので、そこに血液を送るために脾臓が活発に働きます。ですから空腹時に比べ満腹時はお腹が痛くなりやすいです。



腹痛をきたす疾患



大腸疾患における疼痛の特徴
 （名尾良憲「主要症候のチャート式診断」）