

だいじょうぶ？

ランニング前にメディカルチェックを

長寿大国の我が国において、健康寿命の延伸が課題とされている昨今、生涯スポーツ（身近な生活の場にスポーツを取り入れていくこと・生涯を通じていつでもどこでもスポーツを楽しむこと）の役割は重要であると言えます。生涯スポーツにはゴルフ、テニス、水泳など様々な種類がありますが、近年ブームとなっているマラソンもその一つです。

ここ姫路においても、2015年より世界遺産姫路城マラソンが開催され、今年で第4回大会を終えました。姫路城マラソンの参加者を年齢別でも参加者に占める40代の割合が約36%、50代が約27%、60代以上が8%と中高年のランナーが多いことが伺えます。

我々、整形外科医も内科医と共に、看護師、理学療法士とチームを作り救護所でのランナー対応に当たっています。その中でも特に訴えが多いのが膝痛です。これは中高年ランナーの下肢障害を調査したデータとも一致します。

一方、ヒトの生理的老化現象として、筋力・筋量の低下、軟骨・靭帯・腱の変化があります。筋力・筋量の変化は30歳以降にはじまり50~70歳の間に10年につき

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

段 秀 和



15%、その後は10年につき30%減少すると言われていません。靭帯や腱は男女問わず20歳代中頃より衰え始めると言われています。

さて、ランニングによる膝痛を予防するためにはランニング前の十分なウォーミングアップやランニング後の適切なクールダウンが必要なことは言うまでもありません。日本臨床スポーツ医学会では、「骨・関節のランニング障害に対する提言」の中で、「~中高年ランナーは加齢による運動器の退行性変性が存在し、腰痛・膝痛が出現しやすいので、メディカルチェックを受けるとともに月間走行距離を200km以内に止めることが望ましい」としています。ここでいうメディカルチェックとは、「障害を見つけるだけでなくアライメント・柔軟性・関節の弛緩性などその人の身体特性を調べるもの」です。これは整形外科の分野であり、また同時に、動作を診る専門の理学療法士の分野でもありますので、一度、相談してみるのも良いでしょう。

健康寿命を延ばし、楽しいランニングライフを送るためにもランニング障害を予防することが大切です。