

2016年(平成28年)4月21日(木)掲載



高齢者編 ⑪

高齢者のスポーツ活動は、身体機能の維持にとどまらず、生活の質(QOL)の向上を含めた生きがいにもつながるとされます。本県は2009年に「スポーツ立県あきた」を宣言し、生涯を通じた豊かなスポーツライフづくりを目指しています。

高齢者の中には生涯スポーツとして野球やテニス、ゴルフを選ぶ方もたくさんありますが、肘・手関節障害を発症してしまい、整形外科を受診する人たちもいます。肘痛の原因疾患の一つには「上腕骨外側上顆炎」があります。いわゆる「テニス肘」と呼ばれるものです。

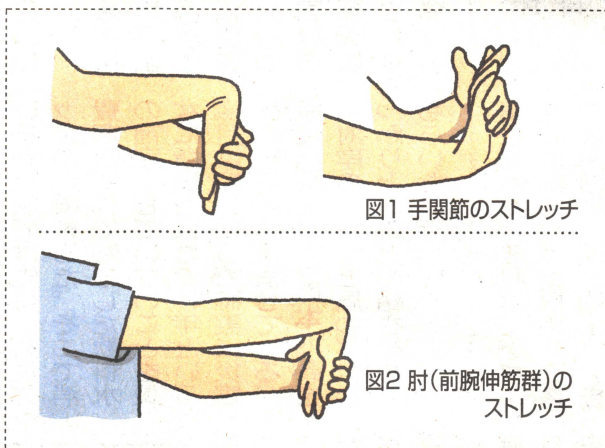
が、これはテニス以外でも起こります。一般的には物を持った時に肘の外側に痛みを感じる疾患で、手関節を背屈すると痛みが強まります。

次に手関節痛ですが、原因の一つとなるのが「三角線維軟骨複合体」(TFCC)損傷です。テニスやゴルフでは、手関節の負荷が繰り返されるため、TFCC損傷の頻度が高いとされています。手関節をひねる動作や、手をつく動作などで痛みが生じる傾向があります。

能代厚生医療センター整形外科医

伊藤 博紀

ストレッチの重要性 基本徹底し、けがを防ぐ



年的な筋肉や腱の柔軟性低下、繰り返すストレスが障害発生の要因と考えられています。診断に難渋するケースもあり、症状にお困りの場合には、整形外科専門医による診察をお勧めします。たとえ発症した場合で



いとうひろき 70年盛岡市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。05年から能代市の能代厚生医療センター勤務。日本手外科学会代議員。

などのウォーミングアップの実施が基本となります。図1、2参照。ストレッチングが大切なことだと理解はしていても、例えば時間的な制約や一緒にプレーす

皆さんも最初はクラブやラケット、クラブを持たずに、ストレッチングから始めてみてはいかがでしょうか。〈第1、3木曜日掲載〉

も、安静にすることで症状が改善するケースは多いと思われま。ただし、十分なリハビリを行わずに復帰すると、症状は再燃します。予防のためには、やはりストレッチングが大切です。ウォーミングアップの重要な要素として、ウォーミングアップの重要性を自らのパフォーマンスを持って示しているといえます。

でも、米大リーグで活躍するイチロー選手を見てください。大きなけがもなく、42歳の今なお現役でプレーを続けています。彼は試合前や試合中にストレッチングを頻繁に行っています。常に自分の体と向き合い、

くらし

けんこう