

2016年(平成28年)5月19日(木)掲載

くらし

けんこう



高齢者編 ⑬

2016年東京マラソンの出走者数は3万5千人を超え、参加倍率は11・3倍にも上り、今年も大人気だったようです。ランニングはとても気軽にできず、けがをしにくいのがメリットですが、スポーツ障害が生じないわけではありませぬ。中高年の方が、故障を抱えずにランニングを続けるためのポイントを挙げたいと思います。

【中高齢者に見られる障害の特徴は】
若い人とは異なり、疲労骨折などの重篤な障害はほとんど見られません。一方で膝痛や腰痛など、通常の生活でも見られるような症状を訴える方が多いようです。それらは膝の軟骨や半月板が痛んでいたりと、腰の椎間板が変性したりといった、いわば加齢変化に由来しています。つまり、ランニングによる障害というよりは、年齢による影響が大きいのです。

【どのような人がハイリスクなのか】
普段から体の硬い人は、筋肉の伸長性が低下しているため筋痛や腱炎を起こしやすくなります。膝のO脚が強い人は既に軟骨が減ってしまっていることがあるので、エックス線によるチェックが必要です。体重が多い人は要注意で、「ボディマス指数」(BMI)

ランニング障害 肥満の人、特に注意を



が25以上の方は慎重に行うべきですし、30以上であれば食事療法を併用した減量が必要になります。
【予防方法は】
ウォーミングアップと、クーリングダウンを十分に行うことが大切です。体が

温まるまでは走らずに、速足で歩くのも良い方法です。走るスピードは余裕を持って会話できるくらいが適切で、運動器にも過剰な負荷がかかりませぬし、血圧もあまり変動しませぬ。
月間走行距離は男性200キロ、女性150キロまでにとどめるのが障害を起こさない範囲といわれています。
※ボディマス指数一般にBMI(Body Mass Index)と呼ばれる。体重(キ)を身長(ミ)の2乗で割ったもの。例えば、体重72キ、身長170ミの場合は約25となる。
〈第1、3木曜日掲載〉

秋田大医学部講師

山田 晋



やまだ・しん 67年大館市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。07年から同大医学部整形外科学講座講師。日本整形外科学会専門医。