

2016年(平成28年)6月16日(木)掲載



高齢者編 ⑮

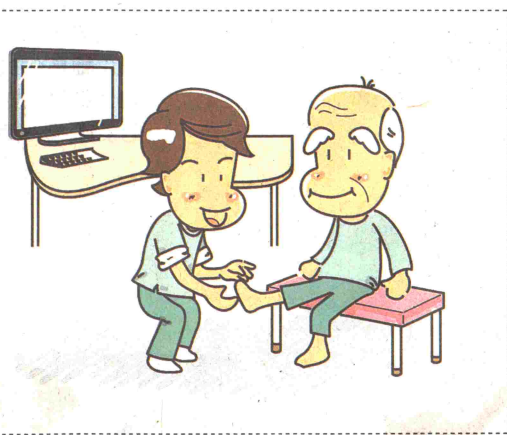
近年、「メタボリック症候群」という概念が浸透し、健康志向の高まりから高齢者のスポーツ人口が増加してきています。それに伴い、増えているのが「スポーツ障害」です。

外反母趾など足の親指周辺の変形があったり、変形性足関節症や扁平足だったりとするとスポーツによって痛みが出やすく、こうした高齢の患者さんを外来でしばしば見掛けるようになりました。お年寄りの場合はスポーツ障害に身体の老化も加わるため、多彩な症状が見られます。残念なのは、その

せいでスポーツはもちろん、日常生活のさまざまな行動まで制限されたり、中断せざるを得なくなったりしていることです。

足部に起こるスポーツ障害は他の部位の障害に比べ発生頻度は高いものの、軽症なことが多いのですが、放置されたり不適切な治療で重症化させてしまったりすることがあります。足に痛みが出たときや、そのためにスポーツがやりにくくなったような場合は受診してみてください。

足の障害 重症化の前に受診を



病院での治療は手術をしない保存治療と、手術による治療がありますが、いずれもかなり進歩してきています。私は病院に勤務しているのですが、現在はスポーツ活動への復帰を早

めるため、入院期間や免荷期間(松葉づえなどを使う期間)を最小限にする治療ができるようになってきました。足に痛みがあると外出、特に旅行や買い物のためらうようになり、ますます、体力や足の筋力も衰えてしまい、徐々に自分のことが自分でできなくなっています。結果、生活の質が落ちてしま

まうのはとても悲しいことです。困ることがあれば、早めにかかりつけの先生に相談してください。 「治らないかと思っていました」。治療の後、患者さんからはよくこんな言葉を聞きます。足の痛みは「治らないもの」と思い込み、治療を諦めている患者さんが多いようです。今は決してそんなことはありません。人生をより快適に過ごしていけるよう、もう一度、ご自身の足の痛みと向き合い、元気にスポーツをしてみたいかがですか。

〈第1、3木曜日掲載〉

市立秋田総合病院
整形外科科長

柏倉 剛



かわぐら・たけし 67年栃木県佐野市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。06年から市立秋田総合病院勤務。日本足の外科学会評議員、日本整形外科学会認定リウマチ医。

くらし

けんこう