

## ランニング障害

# 走りすぎに注意 筋トレも大事

り、主にひざ、足首などに痛みが生じる。「適度にランニングしている程度なら健康にいいですが、走るだけで楽しいという熱心なランナーがなりがちです」と東芝病院スポーツ整形外科部長の増島篤医師は話す。

き止めて改善し、予防する方法をアドバイスしている。例えばO脚だと、ひざの内側の半月板に力がかかる。ひざから太ももの外側にある「腸脛靭帯」も突っ張る形になるため痛めやすい。走る前に十分なストレッチをしてほぐすほか、ランニングシューズのインソールの外側にパッドを入れ、かかとの位置を調整する。

運動器疾患・スポーツ医学研究センター長の清水長司医師だ。中高年になると筋力も落ちてくる。ランニング障害を防ぐには、特に足の筋肉を付けることが大事で、理想を言えば、ランニングとは別に週3回各1時間程度は筋トレをした方がいいという。

市民マラソンブームです。健康意識が高まり、日々のランニングの目標として、マラソンに挑戦する人も増えていきます。ただし、注意しないとランニング障害を起しかねません。

一般の整形外科を受診すると、鎮痛剤や湿布を処方され、ランニングの中断を求められるのが普通という。しかし、大会を目指していたり、走ることを楽しみにしていたりする人にとって、中断は苦痛だ。そこで、増島さんのようなスポーツ整形外科医は、原因を突

き止めて改善し、予防する方法をアドバイスしている。

中高年になると筋力も落ちてくる。ランニング障害を防ぐには、特に足の筋肉を付けることが大事で、理想を言えば、ランニングとは別に週3回各1時間程度は筋トレをした方がいいという。

走りすぎへの注意も必要だ。日本臨床スポーツ医学会の「スポーツの安全管理ガイドライン」によると、中高年の男性ランナーの場合、月間の走行距離が200キロを超えると腰痛やひざ痛の発生頻度が増加する。中高年の女性ランナーは150キロが目安という。

「衝撃を吸収するため、ランニングに必要な筋肉を鍛えることも必要」というのが、宇治武田病院

走りすぎへの注意も必要だ。日本臨床スポーツ医学会の「スポーツの安全管理ガイドライン」によると、中高年の男性ランナーの場合、月間の走行距離が200キロを超えると腰痛やひざ痛の発生頻度が増加する。中高年の女性ランナーは150キロが目安という。

ランニングが好きな人ほど「休むと持久力が落ちてしまう」と不安になりがちだ。しかし、無理に走り続けると、かえって痛めてしまう悪循環に陥るおそれがある。持久力を維持したい場合は、ひざなどへの負担が少ない水泳や水中歩行がすすめられるという。ランニングを再開する場合は、1キロ以内のペースの15分間走を週3〜5回から始める。その後は、問題がなければ1週間で5分ずつ走る時間を増やしていく。1日40分走って痛みがなければ復帰だ。清水さんは「年齢や体力、持久力とともに、筋トレとのバランスを考えてランニングすることが大切」と話している。(岩崎賢一)

### 走るときは要注意

- ①  1カ月の走行距離が200キロを超える
- ②  舗装道路を走る際、いつも同じ側ばかり走っている
- ③  ランニングシューズのかかとの減り方が左右で違う
- ④  走るとすねや足の痛みが続く
- ⑤  夜寝ていると、すねや足の痛みで目が覚める
- ⑥  2〜3キロ走ると、ひざの外側の腸脛靭帯(ちょうけいじんたい)が痛くなる
- ⑦  速く走ることとゆっくり走ることを繰り返す「インターバルトレーニング」をしている
- ⑧  過去に足を骨折したことがある

### ドクター増島の診断



①一般のランナーの場合、月間走行距離が200キロを超えるとひざ痛、腰痛の発生頻度が上がります。女性の場合は、150キロ以内にとどめましょう②道路は傾いているので、走る側が偏ると足や足首に痛みをもたらします③衝撃をやわらげる能力が落ちます④⑤疲労骨折の疑いがあります⑥ひざの過度の摩擦によって起こる腸脛靭帯炎の疑いがあります⑦タイムを縮めるためのトレーニングです。一般の人は負荷のかけ過ぎに注意しましょう⑧骨折で足の長さが変わると左右のバランスが崩れます

日本臨床スポーツ医学会の「骨・関節のランニング障害に対する提言」([http://www.rinspo.jp/proposal\\_10-1.pdf](http://www.rinspo.jp/proposal_10-1.pdf))には、中高生や大学

生、一般の中高年ランナーにも参考になるよう、走行距離の目安やランニングシューズの選び方などのポイントがまとめられている。

### 相談 ナビ

2014年3月17日 朝日新聞の夕刊に 清水副院長の記事が掲載されました。