

スポーツで起こりがちな症状

健康生活にとって適度な運動は欠かせません。ただし、「健康のため」のはずのスポーツが原因で、身体の部位を痛めてしまう場合もしばしば。今回は「スポーツをする方」によく見られる症状とその原因、および対策について考えてみました。



悩んでいませんか？ こんな症状 スポーツをする方によくみられる症状

腰の痛み



スポーツで腰を痛めるケースはさまざまですが、特に気をつけたいのがゴルフ。腰をひねる動作や前屈動作など、腰にとって負担のかかる姿勢が多いためです。準備運動不足や筋疲労の状態プレーして、急性腰痛症（ギックリ腰）を起こした例も多く注意が必要です。

ひざ・足の痛み



ジョギングやスキーでひざや足首を痛めるケースなど、足腰を使う運動が障害を引き起こすことは意外に多いのです。パレーポールなどジャンプ系のスポーツを激しくする方には、膝関節の曲げ伸ばし時に痛みが走る「ジャンパーひざ」という症状も見られます。

ひじの痛み



ひじの痛みを訴える人はテニスプレーヤーによく見られます。「テニスエルボー」と呼ばれる症状で、初心者が手首だけでボールを打ち返そうとして痛めるケースが目立ちます。また、ゴルフで利き腕と反対の腕に余計な力が入り「ゴルフひじ」を起こすケースもあります。

筋肉の痛み



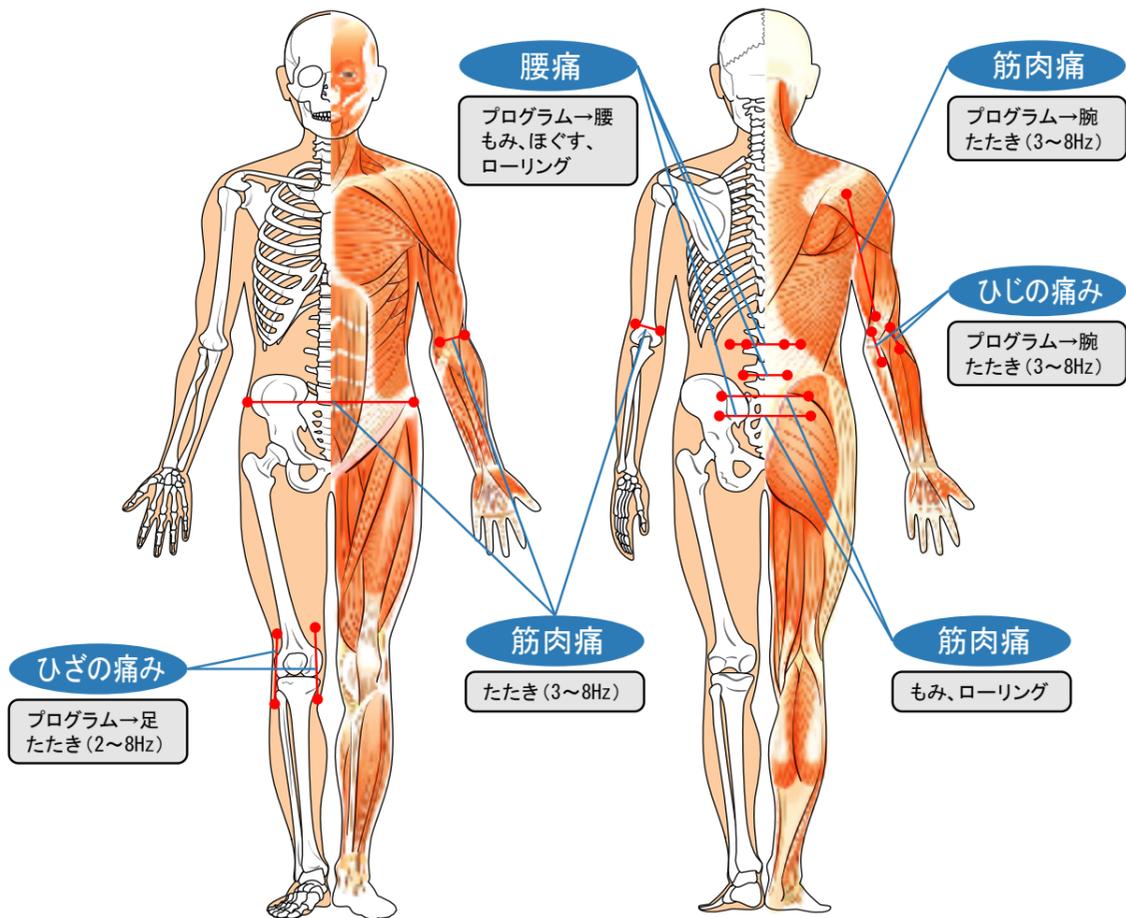
筋肉を酷使すると老廃物である乳酸が大量に発生し、これが筋肉中にたまって痛みや炎症を起こすのが筋肉痛。スポーツによって違いますが、特にその競技でよく使われる部位に起こりやすく、さらに乳酸が血流によって体内全体に行きわたると、全身的なだるさが生じます。

監修：マルビン健康センター 院長 福川松太郎

・ スポーツで起こりがちな症状

ヨリ・痛みを効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



運動前にはストレッチで体をほぐす。

運動の前には入念にウォーミングアップを行いましょう。ストレッチ運動でこれから使う筋肉や腱を伸ばしておくことで疲労度が軽くなります。また終了時もしきりに終わらず、軽めの体操などでクールダウンしましょう。



日常生活の中でできる ヨリ・痛みの 予防・解消法

運動内容に合ったシューズを選ぶ。

快適運動にはシューズも大切。運動靴を選ぶときはヒール・つま先を中心に、履き心地をしっかり確かめましょう。小さすぎる靴が足に良くないのは当然ですが、ゆったり過ぎる靴も足首やひざ、腰に負担をかけます。



体力に応じた運動を心がける。

中高年の方は自分が思う以上に筋力・体力が低下していることが多く、過度に激しいトレーニングを続けるとかえって筋肉や関節を痛めます。まずは自分の体力をチェックし、それに見合った運動を心がけましょう。

運動後はお風呂でゆっくり。

激しい運動による筋肉疲労に効果的なのが入浴。スポーツで汗を流した後は、ゆっくりと時間をかけてお風呂に入りましょう。温めて筋肉を緩め、血流を良くすることで疲労物質が分解されやすくなります。

