

西川整形外科リハビリクリニック 西川 哲夫院長

マラソンは健康志向の高まりを背景に、手軽に一人で、安価な費用で始められるスポーツです。都市マラソンが各地で行われ、一大ランニングブームを迎えています。私どもの整形外科の外来には、スポーツ選手やその愛好家が多数受診され、特に大きなマラソン大会後にはその参加者が身体のトラブルを訴えて多く訪れ、その対応に追われます。

ランニングはメタボ予防など健康に良いといわれますが、反対の危険な側面も多いのです。欧米の

医療雑誌では、一定の年齢以降では長い距離を速いスピードで走ることは健康を害し、寿命を縮めて、心筋梗塞のリスクを高め、運動不足に陥っている人に起こると同じような健康被害をもたらすようになるという研究結果が最近報告されています。

日常的にランニングなどの練習を行い、身体を鍛えているようなプロのような選手でも腰、膝関節、足などの疲労骨折、軟骨、腱の損傷などを起こすことがあります。準備不足でのマラソンなどへ



マラソンは健康に本当に良いか？

の参加は大きなけがに繋がります。特に半月板や関節軟骨などを傷めると、将来歩くことさえ困難な状況に陥ることもあります。

マラソンには健康なイメージがあり、一般参加者はそのリスク管理を怠りがちです。軽い気持ちでフルマラソンに参加することは避け、体調に合わせて頻度、時間、量に注意して安全に楽しみたいですね。また身体の弱い部分や走り方などを事前に評価し、正しいフォームを身につけること、足底板

などを作成し故障を予防することは非常に有効です。十分なウォーミングアップとクールダウンを行うなど、コンディショニングの意識を持ち健康に楽しく走りましょう。

にしかわ・てつお 神戸大学医学部卒業、大学院修了。米国オハイオ州クリーブランドクリニック留学。神戸大学付属病院にて関節外来、スポーツ外来を主に担当。日本整形外科学会、日本リハビリ学会、日本リウマチ学会専門医。日本体育協会スポーツ医。