

スポーツにおける諸刃の剣

医療法人社団 涼風会
くらしげ整形外科クリニック
理事長 蔵重 芳文

一般的には、スポーツをする事は体の健康維持、体力増進、運動能力向上に役立ち、身体を動かすことでの爽快感、達成感、ストレス発散、精神的充足が得られます。また、肥満や高脂血症、成人病に対しても効果があり、中高年以降においては体を動かす事による痴呆の予防にもつながります。

と、ここまでは今さら聞くまでもなく、スポーツに対してみなさんが知らない間に体感してきた事ではないでしょうか。また、スポーツをする事は健康に繋がる切り札の様なポジションでもあります。スポーツ専門医である私にとっても、スポーツはみなさんに推奨する立場にあります。

ところが、スポーツ専門医を標榜している私の外来を受診する方の中には、最近特に過剰スポーツの人が多いのには驚かされます。

一例を紹介します。

【60歳の男性】

- ・中学生の頃、部活で卓球と陸上を行っていたが、左膝半月板損傷を受傷
- ・半月板に対して手術を10代と30代の頃に2回経験
- ・その頃より55歳まで月250kmのペースでランニング
- ・左膝の痛みが出だした55歳からも、月100kmのペースで痛いながらランニングを継続

当然、半月板に問題がある上に無理なランニングをしたことにより、

- 末期の変形性膝関節症
- 関節面の一部が壊死
- 半月板も前十字靭帯も消失した状態 となっていました。

現在は関節水腫が70ccほど溜まり、杖歩行がやっとで、今後、人工膝関節手術を受ける予定です。



まるで前科のある人について紹介した形になってしまいましたが、ランニングおよびスポーツをこよなく愛する方にはよくある例です。

ご多分に漏れず私にも同様のことがありました。テニスをしすぎて肘の離断性骨軟骨炎を起こし、肘関節の伸展制限が残り、遊離骨片の嵌頓（ひっかかり）により、3年前に手術を受ける事になりました。

このように、小さな故障を持ちながらスポーツを控える事ができない方、スポーツを極めたい方には、警鐘を鳴らす意味でも『過ぎたるスポーツは健康に悪い』と伝える事にしています。

