

山下循環器科内科ニュース第 168 号

2017 年 3 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎膝の痛みはどうしたら軽くできるでしょうか？

二本足で歩く人間の宿命といえますが、年取ると膝が痛いと訴える方が増えます。老化による膝の痛みは変形性膝関節症と呼ばれています。日本内科学雑誌の今年の 1 月号に大分大学医学部整形外科教授の津島先生が変形性膝関節症の治療についてのガイドラインを書いておられますので箇条書きで紹介します。

- ①薬以外の治療では、運動療法について理学療法士による適切な評価、指示、助言が有効。
- ②定期的な有酸素運動・筋力強化訓練、関節可動域訓練が有用。特に下肢筋力強化が有用。プール内歩行や膝を伸ばして下肢を挙上する運動もよい。
- ③体重過多の人は 5% 以上体重を減らすと痛みの軽減に有効。
- ④杖やステッキ、両側の痛みの人は歩行器を使うのがよい。
- ⑤膝関節の装具。サポーターがよい。
- ⑥履物。足底板による痛みが緩和できる。
- ⑦薬は痛み止め。欧米では腎障害の少ないアセトアミノフェンが第一選択。他の鎮痛剤も副作用に注意しながら使う。
- ⑧ヒアルロン酸の関節内注射はステロイド注射より効きは遅いが、効果が持続。
- ⑨グルコサミンやコンドロイチン硫酸の内服は痛みには効果がある場合がある。半年使用して効かなければ中止する。
- ⑩以上のような治療でも痛みや機能改善がなければ人工関節手術を考慮する。上手な整形外科医が手術すれば 15 年で 90% 以上大丈夫とのことです。（院長）

◎私とマラソン

私は先日、熊本地震の復興を願って熊本城マラソンに出場しました。今回でフルマラソン 42.195 km に出場するのは 9 回目になります。私がマラソンを始めたのは約 10 年前、ダイエットをするためという、ささやかな理由からでした。走ることに慣れていなかったため、早朝ウォーキングから始めました。走れるようになったのはそれから半年後で 1km からのスタートでした。今日はあの電柱まで、今日は先の看板までと少しずつ距離を伸ばしていく毎日でした。走ることに徐々に慣れてゆき、早朝 5km 走ることを習慣にしました。夜間、練習をおこなうと、交感神経の高まりがなかなか収まらず寝つきが悪くなるため朝を中心に練習を重ねました。走り始めて 1 年後私は初めて大分県内の市民マラソン 5km コースに挑みました。この大会で目標タイムを出すことができ、自信と達成感に満ち溢れ、数々の大会に挑戦するようになりました。もっと早く走りたいという強い思いから私は市民マラソンクラブにおおよそ 3 年間所属し、そこで

様々な人と出会い互いに切磋琢磨しながら走ることで刺激をもらい、コーチからのアドバイスを受けたことで自分の走り方を確立することが出来ました。より一層普段の練習にも取り組めるようになりました。

私が普段の練習で気をつけていることは、走り始める前、入念に柔軟体操をすることです。怪我を防ぐことができるため、マラソンの基盤と言っても過言ではないくらい大事なことだと考えています。また、走り終えた後も同じくらい入念にストレッチを行うことで体の調子を整えていきます。私の日々の練習は週3回、1回の練習で10km走ることを目標にしています。普段はゆっくりとマイペースで走っているのですが、大会3週間前は毎日練習を行い、距離を5~7kmに減らす代わりにスピード走に切り替えます。さらにマラソン大会でタイム更新をめざすために、食事にも気を遣っています。大会1か月前にはタンパク質の多い食材、例えばささみ、豆腐、納豆といった、低カロリーで高タンパクな食事を摂ることを心がけています。さらに鉄分を補給することで、大会に万全な状態で出場できるように体を作っていきます。大会1週間前には胃に負担をかけないようにまた、「燃料」を蓄える意味で炭水化物の多い食事が中心となっていきます。自分で自分の体をコントロールし体調管理ができるようになることもマラソンには必要不可欠な要素であると考えています。

マラソン大会当日、走っている最中に気を付けることとしては、①早めの給水、②栄養補給です。早めに給水、栄養補給をすることで最後まで疲労を感じることなく一定のペースで走りぬくことができます。栄養補給とはアミノ酸が含まれる栄養補助食品を摂ることです。走っている最中にも簡単に補給が可能なサプリメントタイプになっています。アミノ酸は筋肉の疲労を和らげ筋肉痛を軽減することに役立ちます。完走するには欠かせないアイテムです。私がマラソンを始めて変わったことは、免疫力が高まり風邪を引かなくなったことです。また長年悩まされていた冷え性も改善できました。マラソンから受ける恩恵はとても大きいです。

私が約10年、マラソンを継続できているのは、完走を果たした時の達成感が何ものにも変えがたい喜びだからです。マラソンは自分との戦いであり諦めない気持ちが自分を身体的にも精神的にも強くしてくれます。そして、沿道からの声援も大きな力になります。「頑張れ〜！」という一言が背中を押してくれるのです。声援を送ってくれる方々にはいつも感謝の気持ちで一杯です。

日々練習を重ねることは苦しいと感じることもありますが、大会で結果を出すことができると、つらい練習もまた励みになります。自分に負けずにそして最後まで諦めずに走りきることがマラソンで最も重要なことだと思います。

常に自己ベストを更新するという向上心を持って日々練習を怠らないことです。諦めなければ目標は、必ず達成できると信じています。

皆さんも、健康維持のためにスロージョギング3kmから始めてみませんか。

(ケアサポートやました 佐藤明美)