

陸上競技のメディカルに関する質問に対し、日本陸連医事委員会ドクターがお答えします。(その6)

### <整形>

**Q:練習で走ってる途中で肉離れしてしまいました**

**早期復帰のためにどのようにリハビリすればいいでしょうか**

→A:肉離れは重症度により、1型から3型まで分類されており、安静、湿布やぬり薬、内服薬などの治療法が必要になりますので、医師の診断と治療を受けた後、指導者やトレーナーともしっかりと相談してから復帰までの計画を立てましょう。競技に復帰するときは、ストレッチした時の痛みがとれて、反対側とほとんど変わらない状態になるまでジャンプやダッシュは避けるべきでしょう。リハビリの方法は部位や重症度にもよりますが、早期復帰・再受傷の予防のため、受傷部位やその他の部位の筋力強化・柔軟性が求められることがありますので、必ずスポーツドクターの診察を受けましょう。以下、もっとも多い2型に関して説明させていただきますが、個人差がありますのでご注意ください。一般的には受傷後2週でジョギングを許可され、3-4週から流しが出来たら、平均6週で競技復帰することが多いです。焦って復帰した場合は再受傷のリスクが上がるので十分に気をつけて復帰しましょう。

### <内科>

**Q:私は運動誘発性喘息を患っており、負荷の高い練習をすると呼吸が苦しくなってしまう。運動誘発性喘息の予防法と対処法を教えてください。**

→A:運動による過換気や冷たく乾燥した空気を吸うことで、喘鳴(ヒューヒューすること)や咳などの喘息症状が出る病態を「運動誘発性喘息:exercise induced asthma;EIA」と呼びます。

EIAの予防策としては、まずは冷たく乾燥した環境下での運動を避けることが挙げられます。運動時には、十分なウォーミングアップを行うことも発作予防に有効とされています。また、風邪にかかると、気道の過敏性が長引いてしまうため、風邪の予防をしっかり行うことも重要です。

これらの予防でも呼吸が苦しくなるようであれば、医師に相談してみましょう。薬物療法としては、運動開始10~15分前にサルブタモールのような短時間作用型のβ2作用薬(気管支拡張薬)を吸入しておくことで、発作の予防や、症状を緩和できる可能性があります。頻回に使用している場合は、耐性(薬が効かなくなること)が生じる恐れがあるため、ステロイド吸入+長時間作用型のβ2作用薬吸入の併用への移行を検討する必要があります。ただし、喘息薬はドーピングの禁止物質を含んでいることがあるので、喘息薬を使用する場合には、使用可能な薬剤を選択し、許可量を超えない範囲で使用するよう気をつけましょう。

**Q: 病院でもらう鉄剤の処方薬と、薬局で買える鉄のサプリメントはどう違うのか教えてください。**

→A: 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2015」では、推奨される1日の鉄摂取量は12~14歳男子で11.0mg, 成人男性で7.0mg~7.5 mg, 12~14歳女子で14.0 mg, 成人女性で10.5mg~11.0 mgとされ、また耐用上限量は成長期から成人期で40~50mg/日に設定されています。

市販の鉄サプリメントの錠剤やカプセルには、1個あたり数mg~10mg程度の鉄が含まれており、1日あたりの推奨量はサプリメントの鉄量として10mg前後に設定されていることが多いようです。サプリメントは不足するものを補うのが基本的な使い方です。

一方、病院から処方される鉄剤は、あくまで鉄欠乏性貧血の治療目的で使用される薬剤であり、1錠あたり50mg~100mgと、サプリメントに比べて高用量の鉄を含んでいます。日本鉄バイオサイエンス学会の「鉄剤の適正使用による貧血治療指針」においては、鉄欠乏性貧血の治療では、成人の場合は1日50mg~210mgの鉄剤を経口投与することが推奨されています。

鉄分を多く含んだ食品を意識的に摂ることで、食事だけで20mg前後の鉄を摂取することは十分可能であり、むやみに鉄剤やサプリメントを摂るのではなく、まずは食事の改善を行うようにしましょう。それでも血液検査で鉄欠乏や貧血になってしまう場合に、サプリメントの使用や、医師の管理下で経口鉄剤の投与を検討すべきです。もちろん、貧血に陥った原因をきちんと調べてもらいましょう。

人体には鉄を積極的に排泄するメカニズムがないため、鉄欠乏や貧血がない人が、高用量の鉄を長期的に摂取したり、安易な鉄剤の静脈注射を継続したりすると、肝臓や心臓などに鉄が貯まり、鉄過剰による臓器障害や組織障害をきたすリスクが高くなるため大変危険です。サプリメントを使用する際にも、過剰摂取にならないよう、1日10mg程度の補充に留めておきましょう。

### <メンタル>

**Q: 故障による長期離脱をして、その間に体重が大幅に増えてしまいました。指導者から痩せれば走れるようになると言われますが、それがストレスとなり走ることが楽しくなくなりつつあります。シーズンに入って結果を残したい気持ちはありますが今の状況で何をすべきなのか、どうしたらいいのか分かりません。**

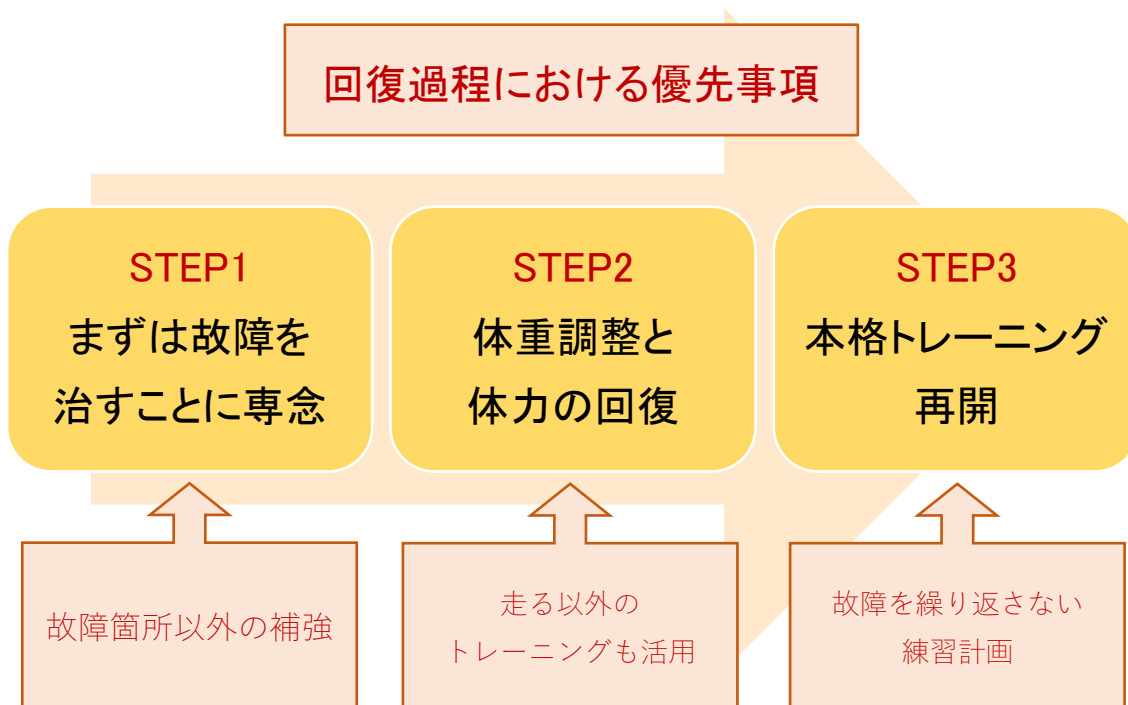
→A: 故障をして走れなくなると、体重のコントロールが難しくなることがあると思います。いつもと同じように食べると体重が増えてしまう場合もありますが、過度に食事量を制限すると走れないストレスと食べられないストレスが重なり、摂食障害を起こしてしまうことがあります。

走れない時期はつらいと思いますが、以下の STEP1→3のように、その時期ごとに優先すべきことを意識して回復に取り組んでみてはいかがでしょうか。

[STEP1]この時期は故障の治療に専念しつつ、復帰後のレベルアップにつながるような故障箇所以外の補強トレーニングに取り組んでみるのも良いかもしれません。

[STEP2]故障が治癒してきたこの時期には、無理のないペースで体重調整や体力回復に取り組みましょう。以前よりも体重がある状態でハードトレーニングを行うと新たな故障を招くことがあるため、バイクやプールでのトレーニングなど接地の衝撃を避けられるエクササイズを活用することも良いかもしれません。

[STEP3]順調にコンディションが戻ってくれば本格的なトレーニングが再開できます。故障が再発しないような練習計画を考えて取り組んでいきましょう。



※これまで寄せられたご質問に対する回答はこちらをご確認ください。

<回答 1 >

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20181214-1.pdf>

<回答 2 >

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20190123-2.pdf>

<回答 3 >

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20190218-3.pdf>

<回答 4 >

<https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20190312-4.pdf>

<回答 5 >

[https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201904/18\\_155532.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201904/18_155532.pdf)

※メディカルに関する質問はメディカル質問箱（下記 URL または QR コード）へお寄せください。

<https://goo.gl/forms/3fpAw2zGJ9XE8fiu1>

