

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3)

<整形外科>

Q：肉離れを早く治したり、予防するにはどのようにしたら良いですか？

→A：肉離れはストレッチをした時の痛みなどで重症度がある程度判定でき、治り具合の判断にもそれが利用できます。ストレッチ痛がある場合はまだ復帰が難しい状況です。安静・飲み薬・塗り薬・筋力強化・ストレッチ・マッサージなどは治療・予防方法として挙げられます。まずはスポーツを専門とする整形外科医に診断をつけてもらいましょう。

Q：剥離骨折を早く治したいです、早く治りやすい方法を教えてください。

→A：剥離骨折は正式には“裂離骨折”といいます。骨折なので、治るまで、ある程度の時間は必要です。定期的に X 線写真などで画像検査を受け、整形外科医からの指示は守ってください。また、それに至った原因もしっかりと相談し、再発予防に努めてください。

<婦人科>

Q：試合で 400m やマイル、練習で走り終わった後、下着に血が付いており始めは生理かとおもったけど、それが試合後何回も続くのですが、为什么呢？

→A：激しい運動後の性器出血は時々相談として寄せられる症状ですが、まずはポリープなどの子宮の疾患がないかどうか、婦人科で診察を受けることをおすすめします。特に問題がないと言われた場合は、運動刺激が子宮内膜の剥脱、子宮筋の収縮、ホルモン変動などを引き起こした可能性を考慮することになります。また内科も受診してください。

Q：今現在高校生以上の競技者のどのくらいの方がピルを飲んでいますか？

→A：2016年のリオ五輪代表女子選手（全競技）のピル内服率は約25%であったと報告されています。そのほとんどは、月経困難症（生理痛など）の症状を緩和したり、月経（生理）の時期をずらすことを目的とした使用です。ただし、陸上競技者に限定し、トップアスリート以外の選手も含めれば、もっとピル内服者の割合は少ないと予想されます。

<栄養>

Q：減量のための食事計画を教えてください。

→A：痩せたからといって必ずしも競技力が高まるとは限りません。まずは本当に減量を行う必要があるのか、現状の体組成を確認し見極めることが必要です。そのうえで減量が必要な場合は、体重ではなく体脂肪量を減らすことを目的とし、減量計画を立てます。

望ましい減量のペースは、除脂肪体重を落とさず体脂肪量を落とせるペース、1か月に1～2kg減程度です。急激な減量は体調を壊す危険があり、また厳しい食事制限がきっかけで摂食障害に陥る場合もあるため、時間をかけ段階的に体脂肪量を減らすことが大切です。仮に1か月に1kgずつ落とす場合、体脂肪1kgは約7200kcalですので、1日約240kcal減となります。そのため食生活では、余分な間食（菓子やジュース類）と脂質の多い食品の摂取をはじめに見直します。揚げ物や炒め物とマヨネーズやドレッシングなどの回数を減らし、肉は脂肪の少ない部位を活用しましょう。また欠食せずに3食バランスよく食べること、エネルギー不足にならないように主食（ごはんやパンなど）や主菜（メインのおかず）を減らしすぎないことも、減量がうまくいくポイントとなります。

減量中であっても、身体や心が健康な状態で練習に取り組めることが重要です。仮に体調不良や減量がうまくいかない場合は、ドクターや栄養士にご相談ください。

※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>

※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>

