スポーツ外傷

順天堂東京江東高齢者医療センター副院長

黒 澤 尚

(聞き手 山内俊一)

スポーツ外傷(膝)のジャンパー膝、ランナー膝に対する具体的なトレーニング方法などをご教示ください。

<宮城県開業医>

山内 黒澤先生、ジャンパーはジャンプする方、ランナーはランナーでしょうが、今、ランニングブームもありますので、こういう障害が増えているかもしれませんが、そもそもどういったものかといったところから解説願えますか。

黒澤 スポーツで起こる、けがというよりは、故障という言葉のほうがぴったりしていると思います。ジャンパー膝あるいはランナー膝ともに、大きく分類すると、使いすぎ症候群(overuse syndrome)というものに入る概念です。要するに、1回で起こるけがではなく、繰り返し繰り返しスポーツの練習を行うことによって、その人にとって無理な負荷がかかって、膝なら膝、脚なら脚に故障を起こしてしまうというものがこういうオーバーユース症候

群です。

山内 具体的に、例えば腱とか関節とか、こういったところの異常というとどうなのでしょうか。

黒澤 ジャンパー膝の場合は、膝を伸ばす大腿四頭筋、それから膝蓋骨、その下につながっている膝蓋靱帯、そういうところです。先生がおっしゃったように、ジャンプする競技、バスケットボール、バレーボール、それから陸上の跳躍競技などで、特に痛みが集中するのは膝蓋骨の下端です。膝蓋靱帯と膝蓋骨の境界面のところに痛みが来る。場合によっては、MRIなどで調べると、そこに組織のマイクロダメージが見られるというのがジャンパー膝です。

ランナー膝のほうは、これは非常に 広い概念で、どちらも練習をずっと続 けていると膝が全体に痛くなってくるというものを総称しているのですけれども、具体的にその中に、例えば腸脛靭帯炎とか、あるいは鵞足炎というような、特定部位に広い意味での炎症が起こって、そこが痛むというものもあります。しかし、ランナー膝は多くの場合、どこが痛いのか、MRIを撮っても、いったいどこが中心なのかわからないというのがほとんどです。

山内 そうしますと、器質的な変化 というのはあまりはっきりしない。

黒澤 ランナー膝の場合は、はっきりしない場合のほうが多いのです。

山内 ランナー膝のほうは、今のランニングブームと絡んで、よく見られるようになっているのでしょうね。

黒澤 そう思います。使いすぎといっても、その中には指摘できるような原因があるわけで、大別すると原因は3つに分かれるのです。

1つ目は、個人個人の要因。2つ目は、身体各部にかける負荷。3つ目が靴とかサーフィスとか、走っている環境、その3つに分けることができます。

もう少し具体的に申し上げますと、 1つ目の個人の要因というのは、例えばその方がどれだけ運動経験が今まであるのか。あるいは、身体そのものの特性、太りすぎたり、やせすぎたり、筋力がなかったり、柔軟性がなくなっていて、50代ぐらいになって体が固かったり、そういう個人の特性。それか ら、2つ目の脚にかける負荷とは、練習の強度、頻度と時間です。つまり練習量です。さらに脚にかける負担には練習量を上げていくスピードも関係します。短期間に強度や量を上げていってしまうと、こういうことを起こしやすい。3つ目の環境要因というのは、先ほど申し上げた靴であるとか、走っているところがアスファルトなのか、芝生なのかなどです。これらの3つの絡み合いで決まってくるのです。

山内 お聞きしますと、一番よく見られるのは、素人で急に走り始めたという方なのでしょうが、強度が増せば増すほど出てくるということになりますと、かなり走り込んでいる方でも出てくるということですね。

黒澤 はい。おっしゃるとおりで、プロの陸上競技選手あるいはマラソンの選手でも、絶対量が多くなってきますから、例えばプロのマラソン選手などは、通常、少なくとも毎日15~30kmぐらい走るわけですけれども、さらに世界レベルぐらいの選手になると、もっと上へと挑戦して、毎日40~50kmとか、それを半年も1年もずっと続けるという方がおられて、そうなると絶対量が何しろ多くて、そのうち体のどこかが破綻してしまうということもありえます。

山内 素人の方も最近はかなり走り 始めていますが、こういった方々で多 いケースというとどういうものでしょうか。

黒澤 確かに最近、ジョギングブー ム、ランニングブームで、50代ぐらい から始められる方が非常に多いわけで すけれども、かなりの方がだんだん走 ることのおもしろみに引き込まれてい って、どんどん練習量を上げていくこ とが多いのです。週に2~3回、5km ぐらい走っている、こういう方はよろ しいのですけれども、走っているうち におもしろみが湧いてくると、大会に 出たりして、ますますおもしろくなる。 そうすると、練習量を上げていく。例 えば、3カ月後のマラソン大会に出て みようとなると、今までの5kmでは足 りないから、10kmか15km走ろう。そう すると、今までよりも、急激に練習量 をアップしていくことになるわけです。 そういう練習量の急激な変化というの は、体が急にはついていけないもので すから、どこかで破綻が起こる。そう いうことが特に愛好家によく見られる パターンです。

山内 ブームですから、走る方は非常な量を走っているのでしょうか。

黒澤 はい。愛好家の雑誌などを見ますと、毎月500km走るとか、そういうものをみんなで競い合うような、自慢し合うようなコーナーもあるぐらいで、走る人は本当に夢中で、ご本人は楽しいのですけれども、それが落とし穴になってしまいます。

山内 質問は具体的なトレーニング 方法ということですが、お聞きいたし ますと、基本的な治療というか、リハ ビリは、まず休養というか、休むこと ですか。

黒澤 そうです。でも、休養といっても、その方は治ったらきっとまた走るつもりでしょうから、完全な休養はマイナスです。ですから、故障の部位が痛くないような範囲内で走る。例えば、8~9kmまでは痛くないけれども、10kmを超すと痛くなってくるというのであれば、痛くない範囲内で続ける。

ただ、私は今度マラソン大会に出たいから、10kmではとても心配だという方であれば、持久力を補うために自転車こぎのようなもので、心肺系を維持することができますから、週に3日は自転車こぎを30分~1時間やる。あるいは、泳げる人だったら、水泳を2,000~3,000m泳ぐ。それだけでは使う筋肉がちよっと違うからだめだよというのであれば、それにプラスして下肢の筋トレを含めていく。そういう代わりの練習を増やしていって、痛いことは絶対無理しない。そうすると、わりあいスムーズに治していける。

オーバーユース症候群は、基本的には自然回復しかないのです。その自然回復の期間を自分の運動能力をなるべく落とさないでやっていくというのが 基本になるわけです。

山内 逆にいうと、自然回復が期待

できるということですね。

黒澤 できます。多くの場合、期待できます。

山内 それをご本人によく説明した うえで、予防のほうも非常に大事とい うことですね。

黒澤 大事です。まず素人の方がいろいるな運動をするのを見ると、何にも準備運動をしないで、ばっと走り出す。そういう方が非常に多いのです。ところが、専門家は走る前に20~30分かけて、特に下半身のストレッチングを十分やるのです。つまり、動かすために十分な筋肉と関節回りの靱帯の柔軟性を向上させるようなストレッチングをやるわけです。そして、まずゆっくりしたスピードで15~20分、その辺を走り回るウォーミングアップをします。このストレッチングとウォーミン

グアップを十分行うということです。

それから、ちょっと今日は量を走っ たなと思ったら、練習後にアイシング ということです。プロ野球の選手は、 たった1イニングしか終盤に投げてい ないのに、肩を氷のうのようなもので 1時間ぐらい冷やします。つまり、ピ ッチャーは1回投げても、ものすごい 負担を肩に与えますから、そこでいっ たん冷やすことで、使いすぎによる炎 症を翌日に持ち越さないですむのです。 ですから、一般の方々も、ちょっと今 日走ったなと思ったら、アイシングを 30分~1時間、氷のうやアイスパック を用いて膝や脚を冷やすということが、 長持ちさせる、故障を起こさせない一 つのコツです。

山内 どうもありがとうございました。