



第36回 日本整形外科スポーツ医学会学術集会 モーニングセミナー 3

日時

2010年9月12日(日) 8:00 ~ 9:00

会場

新横浜プリンスホテル 第1会場 (3階ノクターン)

〒222-8533 神奈川県横浜市港北区新横浜3-4
TEL:045-471-1111

中高年のスポーツ障害の 予防とリハビリテーション

座長

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
整形外科 教授

筒井 廣明 先生

演者

新潟大学超域研究機構 教授

大森 豪 先生



【認定単位】

日本整形外科学会専門医資格継続単位:1単位

受講必須分野 02:外傷性疾患(スポーツ障害を含む)、

13:リハビリテーション(理学療法、義肢装具を含む)

リハビリテーション医資格継続単位:1単位

共催 第36回 日本整形外科スポーツ医学会学術集会
三笠製薬株式会社

中高年のスポーツ障害の 予防とリハビリテーション

演者

新潟大学超域研究機構教授

大森 豪 先生



略歴

1985年 新潟大学医学部 卒業
1990年 米国留学(～1991年)
1999年 新潟大学医学部附属病院 助手(整形外科)
2001年 新潟大学医学部 講師(整形外科)
2002年 新潟大学大学院 助教授
2004年 新潟大学超域研究機構 教授 現在に至る

専門 膝関節外科、スポーツ医学、生体工学
資格 日本整形外科学会専門医、
日本体育協会認定スポーツ医

抄 録

● はじめに

平均寿命の延伸とともにQOLへの要求が高まり、いわゆる健康スポーツの普及が進んでいる。しかし、人間の身体機能は加齢により確実に低下し、中高年者が若者と同様な環境で運動を行うことには危険を伴う場合が多い。

● 加齢による身体機能の変化

加齢に伴う身体機能の低下は、個人差があるが40歳以降徐々に認められる。心機能や肺活量などの内臓機能は60歳代で10%程度低下し、運動器では骨量は60歳代女性で20～25%程度減少、下肢筋力は40歳代以降年齢とともに減少する。このような身体機能の低下に伴い種々の慢性退行性疾患の発症が増加し、特に、運動機能に大きく影響する変形性膝関節症(膝OA)について我々が長期に行ってきた疫学調査では、40歳以降発症率が増加し60歳以降では女性の60%、男性の40%にX線上膝OAが認められる。

● 中高年者に推奨される運動

一般的には有酸素性で運動強度が適度なものが勧められるが、近年、米国スポーツ医学会(ACSM)や日本における「健康づくりのための運動基準2006」などから適切な運動指針が示されるようになってきている。

具体的な種目としては、ウォーキング、ジョギング、ゲートボール、水中運動、エアロビクス、自転車など多岐にわたるが、それぞれの種目の特徴を理解した上で個々の身体機能とライフスタイルに合ったものを選び継続することが望ましい。

● 注意すべきスポーツ障害

Over useによる筋、腱、靭帯炎はどの年代でも生ずるが、中高年者では筋力低下や腱、靭帯の柔軟性が減少し、over useに対する閾値が低下しているため本人が使い過ぎと自覚しない程度で発症することが多い。疲労骨折も従来は10歳代のスポーツ選手に発症していたが、近年、中高年者のスポーツ愛好家に増加傾向が見られ、骨量低下が疑われる女性では特に注意が必要である。下肢の変形性関節症に対する運動の影響は変形の程度によって異なり、例えば膝OAではgrade-IIまでは運動に制限はないがgrade-III以上での激しい運動はかえって膝OAを進行させる危険性もあることが一般的に言われている。しかし、膝OAの危険因子は多因子であり一概にgradeのみでの判断には注意が必要である。また、内科的には突然死に代表される循環器疾患や他の慢性疾患の運動負荷による増悪が懸念され、運動前のメディカルチェックを必ず行い、自身の身体状況にあわせた運動内容を選択することが大切である。