

気を付けたい!!

急性・慢性のけが

運動に最適な季節、スポーツの秋が近づいています。酷暑での屋外活動の制限から、季節変わりでの急な運動をおこなうと、けがのリスクも…。スポーツ中のけがは、体の使い過ぎが原因で起こることが多く、下半身に多い傾向があります。例えば、テニス、バドミントンなどでは、アキレス腱(けん)の断裂や肉離れが起きやすく、アクティブなスポーツを楽しむ人は、膝のトラブルも増えています。中年からスポーツを始めた人は、急性のけがにも配慮し、慢性化させないことが大切です。

主なスポーツ中のけがは？

スポーツ中に気を付けたい急性のけがを知っておきましょう。

★アキレス腱の断裂

アキレス腱に、急激な緊張がかり、断裂します。また、普段運動をしていない人が、運動会に駆り出されて起こるなど、中高年に多くみられるスポーツ障害です。アキレス腱が断裂した場合、治療は手術と固定の両方があります。縫合する手術が主流になりますが、サポーターなどで固定して治療することもできます。

★肉離れ筋肉の断裂

スポーツ中に筋肉に負担がかかり、筋肉の繊維が切れたり、筋肉の表面にある筋膜が破れたりすることで、肉離れが生じます。特にふくらはぎに起きることが多く、運動前のウォーミングアップ(準備体操)が足りないときや、疲れているときに体のバランスが崩れ、切れることがあります。治療は手術や固定をせずに、日常生活をしながら、時間をかけて徐々に筋肉を修復させます。

★膝内側副靭帯ひざないじんじん(じんじんたい)の損傷

膝関節は、前十字靭帯(ぜんじゅうじんたい)、後十字靭帯(こうじゅうじんたい)、内側側副靭帯(ないそくそくふくじんたい)、外側側副靭帯(がいそくそくふくじんたい)などで支えられています。



膝内側側副靭帯の損傷は、膝内側を閉じる靭帯が断裂して膝の安定性が損なわれます。膝内側側副靭帯断裂は、その後に半月板や関節の軟骨などを痛めることがあります。どこが損傷しているか、整

形外科の専門医の診察を受けることが大切です。また、膝のぐらつきは背骨など新たな痛みにつながる可能性があります。無理に早く復帰すれば余計に負担がかかったり、慢性化したりするので、きちんと診察を受けましょう。

スポーツ中の急性のけがを防ぐポイント

★運動前と運動後はセルフケア(ストレッチ、アイシングなど)をしましょう

運動前と運動後は、時間をかけて目的を意識しながら、ストレッチを行いましょ。トップレベルの選手ほど運動前のウォーミングアップと、運動後のクールダウンなどを欠かしません。

★積極的に休息を取りましょう

運動は体にいいと思っている人が多いのですが、消耗と再生の繰り返しです。きちんと休息を取り入れないと、ダメージの方が多くなります。トッププレイヤーほど1日先、1週間先、1カ月前のコンディション作りを考えて休んでいます。スポーツを長く楽しむには、適度な休息が必要です。



違和感があったら早めに受診を

スポーツを始めたら、年齢を問わず誰でもスポーツ中のけがに見舞われる可能性があります。特に中高年になってからスポーツを始めた人では、変形性膝関節症を抱えながら行っていることがあります。スポーツ中のけがは多種あり、その人に合ったサポーターや器具なども違います。そのため、自己流のセルフケアはなるべく避けて、整形外科の専門医に一度相談することが大切です。

★病院を受診する目安は...

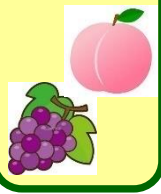
- 膝がカクンとする
 - 脚に力が入らない
 - 歩きにくい
 - つま先立ちができない
- 痛みや腫れがなくても、このような症状や違和感がある時は、スポーツ中のけがに詳しい整形外科の専門医の診察を早めに受け、慢性のけがにしないよう予防しましょう。



健康な身体を維持するためには食事と運動は不可欠です。今回紹介した記事を参考に、スポーツの秋を充実したものにしましょう。

【参考文献】オムロンHP (伊平)

実りの秋に知っておきたい 果物のメリット・デメリット



秋が近づき、果物が食卓に並ぶことも多いかと思えます。果物は、ビタミンなどの栄養素を豊富に含むため、健康や美容にも良いとされています。

そこで、今回は果物のメリットと、薬剤師がよく質問されることについてご紹介したいと思います。

ビタミン類による美肌効果

果物にはビタミン類が豊富に含まれています。コラーゲン生成に欠かせないビタミンCや、肌を乾燥から守るビタミンAなどは、肌を健やかに整えてくれます。



また、ポリフェノールやカロテノイドには抗酸化作用があります。老化の原因となる活性酸素を取りのぞく働きがあり、「アンチエイジング」を手助けしてくれます。さらに、がんや動脈硬化の予防にも効果があります。こうした成分を「ファイトケミカル」といいます。

●ファイトケミカルの種類と働き

- 果物や野菜
- ポリフェノール
- りんご、ぶどう、なす、ブルーベリー
- カロテノイド
- マンゴー、みかん、トマト、かぼちゃ
- シモン
- かんきつ類

便秘を改善する効果

果物には便秘を改善する食物繊維を豊富に含むものが多く、また、腸内環境を整える際に有効な成分「オリゴ糖」も含まれています。オリゴ糖は、腸内の善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やす効果があります。



さらに、腸を刺激して働きを活発にするので、便秘解消にも効果的です。オリゴ糖は、バナナやりんごなどに豊富に含まれています。

疲労回復やストレス軽減

果物に含まれる糖分は、脳の活動に必要なエネルギー源です。消化や吸収に役立つ酵素も含まれており、食事の消化などもサポートしてくれます。

また、果物に含まれる様々な有機酸には、清涼感や爽快感を感じる効果があり、気分をリフレッシュさせてくれます。ビタミンCにはストレスを軽減する効果もあります。



果物を摂る際の注意点！

果物は、食べる量や時間帯によって血糖値を上げてしまったり、栄養を十分に吸収できない場合があります。

◆1日に摂る果物の目安量

果物に含まれる果糖は、摂り過ぎると血糖値や中性脂肪値の上昇に繋がります。1日あたりの目安量は、片手に乗る量です。りんごや梨では半分程度、桃は1つ、ぶどうは1/2房程度です。

◆夕食後の果物には「注意を」

夕食後は、食物がエネルギーに変わりにくい時間帯です。体脂肪として体に蓄えられる可能性が高いため注意しましょう。さらに満腹時に食べると消化に時間がかかり、腹痛の原因となることもあります。夕食後の果物は、なるべく避けることをおすすめします。



薬剤師によくある質問

グレープフルーツとお薬の相性

グレープフルーツがお薬と相性が悪いとされる要因は、主に2つあります。

ひとつは、グレープフルーツの成分が、お薬を分解する酵素の働きを妨げることです。グレープフルーツの影響で、お薬が分解されずに体内に留まり、血圧が下がり過ぎるなどの副作用が起こるお薬があります。

もうひとつは、グレープフルーツの成分が薬物トランスポーターの働きに影響するためです。薬物トランスポーターは、お薬を体内に取り込んだり、体外に排出する役割を担っています。

アレルギー治療薬のフェキソフェナジンや、高血圧の治療で用いるアテノロール等をグレープフルーツと一緒に摂ると、お薬が十分に体内に取り込まれず、十分に効果が得られない可能性があります。

グレープフルーツ以外のかんきつ系果物の影響

みかんやオレンジ、甘夏、デコポンには、薬を分解する酵素を妨げる成分フラノクマリン類が含まれないため、薬剤師への影響は低いと考えられます。一方で、ぶんたん、はっさく、金柑などには、フラノクマリン類が多く含まれているため、注意が必要です。

薬とかんきつ類

薬を分解する酵素を妨げるフラノクマリン類の有無と薬への影響

【含む】	【含まない】
ぶんたん	みかん
はっさく	オレンジ
金柑	甘夏
ばんぺいゆ	デコポン
薬への影響に注意が必要	薬への影響は少ない

(参考) 月刊薬事 2019年3月号 「健康食品の」安全性・有効性情報

不明な点などあれば、お気軽に薬剤師までご相談ください。(高木)

【参考資料】

山梨県厚生連健康管理センターHP

編集後記

先日「遅く帰って玄関の灯りが消えていると、ゲンナリするんだよね。疲れもドツと出る」と、夫からクレームがありました。子供の頃、明治生まれの祖母が「お父さんが会合から遅く帰ってくるから、玄関の灯りを点けておきなさい」と私に言っていた記憶が蘇ってきました。

地球温暖化、CO2の削減、電気代の高騰などでムダな電気は消す時代。一方で、防犯対策としてセンサー付きライトや、灯りは点けっ放しという考え方もあります。灯りの効果を調べてみると、玄関は疲れていても帰るとホッとできる場所であり、照明には癒しの効果があるそうです。

♪帰りたい、帰りたい...♪のCMが有名ですが、あなたにとって、「帰りたいくなる我が家」は何ですか？(山本)

