



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

急な運動で膝痛の恐れ

健康のために運動を始めようとする人も多いことでしょう。若くて健康でも、急に運動すると膝の痛みに襲われることがあり、筋肉量が少ない女性は特に注意が必要です。医師らは、膝周りの筋トレから始めたり、膝にサポーターを付けたりして運動するよう勧めています。

女性は特に注意!!

千葉県の実業女性(30)は昨春、運動不足解消のために週1回、ランニングを始めました。ところが1か月を過ぎた頃から右膝が痛くなり、日常生活で歩いたり、階段を上り下りしたりするだけでも痛みを感じるようになったそうです。整形外科を受診し、骨に異常はありませんでしたが、ランニングはすぐに辞めました。

今年に入り、「激しい動きがなければ大丈夫だろう」と初心者向けのヨガを始めたところ、膝の痛みが再発しました。「このままでは何の運動もできず、衰えていくだけでは」と心配しています。

膝の痛みは加齢により症状と思われがちですが、若くても不調を抱える人は少なくありません。健康用品のメーカーピップ(大阪市)が昨年11月、20~50代の女性約5000人を対象に行った調査では、「過去1年に膝の痛みを感じたことがある」と回答した人の割合は、20~30代で29%、40~50代では35%でした。

稲毛医院(千葉市)の整形外科医、佐藤務さんによると、初心者向けの軽めの運動で膝に違和

感や痛みを感じ、受診する20~40代の女性が目立つといいます。こうした痛みは、

- ① 横への動きや跳躍、膝をつくポーズといった膝に負担のかかる動き
- ② 膝関節の動かしすぎによる蓄積疲労
- ③ 太ももの筋力不足
- ④ O脚やX脚などの脚の形

が主な原因で起きているそうです。佐藤さんは「運動が苦手な人が運動を始めた時に生じやすい」と話しています。痛みを放っておくと、膝の動きが悪くなったり、炎症で膝に水がたまったりすることもあるといいます。

「膝痛になりやすいケース」のチェック項目で、二つ以上当てはまったら注意が必要です。運動を始めようと思ったら、予防のため、まず、一定期間、タンパク質の多い食事をとって、膝周りの筋力をつける運動=イラスト=を行い、さらに、サポーターを着用してから運動するよう勧めています。

