

わが家のお医者さん

運動とスポーツの医学

グレッグ・マクラッチ 著

井上 和彦 監修／早田 浩一郎 監訳

田村 勝省 訳

株式会社 一灯舎

Copyright Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Sports and Exercise Medicine” was originally published in English in 2003. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA  The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめご承知おきください。

この翻訳日本語版の一切の著作権は一灯舎および Family Doctor Publishings Limited にあります。無断での紙や電子媒体によるコピー・転用を禁じます。

目次

第1章 はじめに	1
第2章 体と運動	5
第3章 トレーニングのすべて	25
第4章 特別な配慮が必要な場合	57
第5章 運動とスポーツの食事	65
第6章 薬物と生活スタイルの問題	81
第7章 スポーツにおけるけが	86
第8章 けがの原因と対処方法	96
第9章 大けがと緊急事態	142
役に立つ情報源	151
索引	160
私のページ	170

第 1 章

はじめに

健康維持に役立つ記事が雑誌、新聞あるいはテレビ番組で取り上げられるようになったので、運動をする人の数がだんだん増えているように思われるかもしれませんが、しかし、実際にはまったくそうではありません。多くの方はほとんど運動していません。どこへ行くにも車に乗るか、公共交通機関を使っていますし、エレベーターやエスカレーターがあると、決して階段を使いません。実際、スポーツは実際にやる人よりもただ見ているだけの人のほうが多いのです。

健康の専門家や政府の諮問委員会は、もっと運動をするようにとしきりに呼びかけていますが、運動が健康に良いという証拠は本当にあるのでしょうか？ 運動が健康に良いのは確かです。膨大な研究によると、規則的に運動している人は快適な生活を送ることができ、心臓病や骨粗鬆症などといったさまざまな病気にかかりにくいようです。40年前にロンドンで行なわれた研究では、一日中階段を上り下りしている二階建てバスの車掌は、座ってバスを運転している同僚に比べて心臓発作が少ないことが示されています。それ以降、定期的に運動をすることによって心臓麻痺で

死亡する例が減ることが多くの研究で確かめられました。定期的に運動している人は健康的なだけでなく、体が引き締まって、体調も良好にみえます。

これに対して、体を動かしていない人は運動を苦痛だと感じ、年齢とは無関係に、すぐに疲れてしまいます。さらに、筋肉が徐々に弱くなり、骨の密度も落ちてきます。例えば、ジョギングやテニスを始めようとしても、わずか数分で疲れてしまうでしょう。

長く体を動かさないでいると、この不健康な状態はさらに悪化

運動の恩恵

- 心臓が強くなり、より効率的に機能するようになる。
- 運動と健康的な食事を組み合わせれば、体重を減らすことができる。
- 気分が爽快になる。
- 不安や憂鬱に陥りにくく、前向きになる。
- 高めの血圧を正常に戻すことができる。
- コレステロールやその他の血中脂肪の水準が健康的なレベルになる。
- アルコール摂取量を減らし、喫煙を減らすか又は止める可能性が高くなる。
- 女性の場合、健康的な妊娠が期待できる。
- 腰痛の悩みが解消する。
- 肺疾患、糖尿病、関節炎、腎臓病などの健康上の問題がある人や、臓器移植を受けた人は多くの利点を実感できる。
- がんの患者さんやがんの治療でつらい思いをしている人は、回復の助けとなることが実感できる。
- 仕事を休むことが少なくなり、仕事がはかどる。

します。しかし、規則的に運動をすれば、不健康な状態は何歳であっても好転するでしょう。

この本は2つの部分に分かれています。第1の部分では、運動している時に体では何が起きているのか、各器官がトレーニングにどう反応するのか、そのような変化がなぜ有益なのか、といったことが説明されています。トレーニングに関する章では、トレーニングとは何かということと、自分のニーズにあったプログラムを選ぶ方法を説明しています。運動というのは健康的な生活のほんの一部です。栄養、休息、栄養補助食品、薬物やアルコールの摂取など、健康的な生活の他の要素についても検討しています。

第2の部分は、スポーツや運動に関連した一般的な問題やけがと、そのけがを回避する方法について書かれています。多くのスポーツに共通する具体的なけがについて、詳しく検討するとともに、その適切な治療法が説明してあります。

すべての人が運動をすべきでしょう。エアロビクスのクラスに初めて参加した人とマラソンランナーとでは極端な違いがありますが、両者が抱えている問題や気がかりはある面では同じであるといえます。気まぐれなアマチュア、毎週末に定期的に運動している人、あるいはスポーツが健康的な娯楽以上のものである人などすべての人に、この本が手引書として役に立つことを期待しています。

キーポイント

- 多くの方はほとんど運動をしていません。
- 何らかの運動を規則的にしている人は気分が爽快で、さまざまな病気にかかりにくくなります。