**FOM Report**

今回のFOM Reportの特集は**「スポーツでの事故を防ぐために」**です。

健康を維持するため、ストレス解消のために行うスポーツで

思わぬ事故にあわないように気を付けましょう。

**楽しいスポーツで思わぬ事故に**

さわやかな季節、スポーツの秋です。ゴルフやテニスなどのスポーツを楽しんでいると、ついつい夢中になって思わぬ事故にあってしまうことがあります。

そこで、運動による事故として、実際にあった次のような事例をいくつかご紹介します。

* ソフトボールをしていて、フライをとるためにジャンプ。着地のときに足が絡まって転倒し、足首を骨折。
* テニスのキャリアも技術もある人がプレイ中、ボールを打ち返すという、ごく普通の動作で踏み込み、アキレス腱を断裂。
* 子供の運動会で、障害物競走に出場。全力で走り、網をくぐり抜けたときに太ももとふくらはぎを肉離れ。

**ゴルフ場でもこんな事故が**

次は、ゴルフ場で起きた事故のケースです。みなさんはこのような経験はありませんか？

* 朝、スタートホールでのティーショット。めまいを起こして倒れた。
* 昼食時にビールを飲んだ。午後、脱水症状で倒れた。

前者は、早朝の第1打で緊張のために血圧が上がってしまって起こった事故です。早朝は気温が低く、体が十分に温まらない状態のため血圧が上がりやすくなります。高血圧ぎみの人は特に気を付けましょう。

後者は、アルコールを摂取して運動をしたため、心臓に負担がかかり起こった事故です。ゴルフ場でのお昼のビールはおいしく、楽しく感じるものですが、ほどほどにするか、楽しみをプレイ終了後までとっておいてはいかがでしょうか。

**日ごろから体を動かす習慣を**

日ごろ運動をしていない人にとって、急な運動は思わぬ事故につながります。運動による事故を未然に防ぐためには、十分な準備運動が必要です。準備運動は硬くなっている筋肉をほぐしてくれます。特によく使う筋肉や関節は念入りにほぐしましょう。

さらにいえば、日頃から運動する習慣をつけて、筋力を蓄えておくことも大切です。無理なく手軽なものから始めるとよいでしょう。

まず、効果的なのがウォーキングです。ウォーキングを続けると心肺機能が高まり、スポーツなどで疲れにくくなります。また、筋肉と血管に弾力性がつき、腰痛やちょっとした衝撃でのケガを防いでくれるようになります。

ストレッチも効果的です。緊張した筋肉や狭まってきた関節組織の柔軟性をよくするために役立ちます。ストレッチのよいところは、仕事の合間や入浴後など、どこでも手軽にできる点です。

これから秋も深まり寒い季節になります。十分に気を付けてスポーツを楽しんでください。

**◆健康管理センター　診療時間変更のお知らせ◆**

10月より診療時間が次のように変更になります。ご注意ください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 曜　日 | 時　間 | 担当医 |
| 月 | 10：00～16：00 | 山田先生 |
| 水 | 14：00～17：00 | 山田先生 |
| 金 | 10：00～12：00 | 中原先生 |