**FOM Health Report**

さわやかな季節、スポーツの秋がやってきました。ストレス解消、健康維持のためのスポーツで、思わぬアクシデントに見舞われるケースが少なくありません。

# ◆楽しいスポーツで突然の負傷◆

スポーツは楽しいものですが、身体を損傷するリスクがあることを忘れてはいけません。

スポーツ活動中に生じた怪我として、実際に次のような事例があります。

**＜事例1＞**40代女性。高校時代からテニスを始めて、テニス歴25年。社会人になってからも週に2、3度のペースで練習や試合に参加するスポーツウーマン。テニスのキャリアも技術もある人が普段の練習中にボールを打ち返すという、ごく普通の動作で右足を踏み込んだところ、アキレス腱を断裂。

**＜事例2＞**30代男性。自宅周辺地域の草野球チームで月に2、3度のペースで練習に参加。練習中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、右足首を骨折。

**＜事例3＞**40代男性。学生時代はバレーボール部に所属していたが、社会人になってからは定期的な運動はしていない。子供の運動会の保護者リレーに出場し、左太ももを肉離れ。

# ◆日頃から体を動かす習慣を◆

日頃、運動をしていない人にとって、急なスポーツは思わぬ事故につながります。スポーツによる事故を未然に防ぐためには、十分な準備運動が重要です。準備運動は固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、日頃から無理なく手軽な運動を取り入れて、筋力を鍛えておくことも大切です。効果的な運動として、ウォーキングがあります。ウォーキングを続けると、心肺機能が高まり、疲れにくくなります。また、足腰が強くなり筋肉と血管に弾力性が増します。筋肉には骨を支える重要な働きがあります。筋力を付けると心臓の負担も軽くなり、骨折や心臓発作の防止につながります。

ストレッチングも効果的です。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。ストレッチングのよいところは、仕事の合間や入浴後など、どこでも手軽にできる点です。

# ◆FOM健康支援室　診療時間変更のお知らせ◆

10月より診療時間が変更になります。診察には、原則事前予約が必要となりますので、ご注意ください。

●月曜 10：00～16：00 山田先生

●水曜 14：00～17：00 山田先生

●金曜 10：00～12：00 中原先生・佐々木先生

# ◆運動前のチェックシート◆

運動前に、「ちょっとだるいけど、これくらいなら大丈夫かな」と思いながら、運動を始めることもあるでしょう。運動してみるとだるさも吹き飛び、気分爽快！となる場合もありますが、途中で急に調子が悪くなってしまうこともあります。

運動前には、自分の体調をチェックする習慣を付けましょう。チェックがひとつでも付いた場合は、中止することも含めて運動量や運動内容を検討しましょう。

* 昨日までの疲れがとれていない
* 睡眠不足である
* 倦怠感がある
* 息切れや動悸を感じる
* 頭痛がする
* めまいがする
* 吐き気がする
* 今朝の食事がとれていない
* 風邪気味である
* 熱っぽい（　℃）
* アルコールが残っている
* 腹痛がする
* 足や腰に痛みを感じる