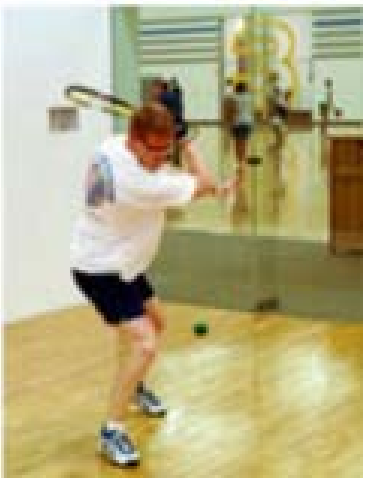
2952 Stemmons Freeway
Dallas, TX 75247
214-637-6282
www.nata.org

健康的な活動の為のヒント＃4：

オーバーユース（使いすぎ）による傷害

National Athletic Trainers' Association

一般的にケガと呼ばれるものには2種類あります。 ①急性的に起こる外傷と ②使いすぎによって起こる障害です。
1 回の突発的な衝撃によって起こるケガを急性外傷と呼び、手首の骨折、足首の捻挫、肩の脱臼、ハムストリングスの筋挫傷（肉ばなれ）などがその例です。スポーツ、レクレーション、そして仕事などで身体のある一部位を酷使して損傷を起こしてしまうオーバーユース（使いすぎ）による障害は、非常に一般的なもので、急性外傷とは異なり診断と処置はとても難しいとされています。



私達の身体は、身体的ストレスに対しての許容範囲が非常に広く、運動をすることで骨、筋肉、腱、そして靭帯までもがより機能的に強化することができます。それは「運動をする」ことで、まず身体の組織を破壊し、それから新しい細胞組織を作り上げて強い身体を作り上げていくのです。ところが、組織を破壊するスピードが組織を作り上げるスピードより早くなってしまうと、オーバーユース障害を引き起こしてしまうのです。
オーバーユース障害は、運動を始めたばかりの頃に起きやすいとされています。運動に慣れていないのにやり過ぎてしまったり、強度を急激に上げすぎてしまったりして身体を酷使してしまうからです。
運動方法の間違いがオーバーユース障害の最も有力な原因とされていますが、他には、技術的な原因、身体的な原因、運動をする個人の問題もあります。
ほんの少しフォームやテクニックを変更しただけでも障害を引き起こす可能性もあり、アスレティックトレーナー、コーチ、そして部活動を指導する教師は、オーバーユース障害予防を指導していく立場にあるのです。

オーバーユース障害の処置方法は、その障害の種類や程度により様々です。一般的に軽度の場合、運動強度、時間、頻度を減少させることで症状を抑えることができます。完治するまでの間、患部に負担をかけない程度に他のスポーツやエクササイズを行い、トータルのフィットネスレベルを維持するようにしましょう。

きちんとしたプロの指導者から正しい運動方法を学び、身につけて下さい。運動の前に行うウォーム・アップも、運動後に行うアイシングもとても効果的です。症状が長期間持続している場合は、アスレティックトレーナーにその症状に合わせて個別でプログラムを組んでもらうことをお勧めします。
正しい知識と運動方法、それから「常識的」な考え方で運動を行えば、オーバーユース障害は防ぐことができるのです。あなたの身体の「声」に耳を傾けてください。ここでは、「No Pain, No Gain」（痛み無くして、得るもの無し）は通用しません。それよりも「10%ルール」を目安に、運動を行いましょう。10%ルールとは、運動量や負荷、強度を1週間のうちに 10%以上増加させない、というルールです。疲労回復と運動に対する反応が現れるまでの時間を、身体に十分に与えるためにこのルールを守る必要があります。このルールはウェイトトレーニングだけなく、ランニングやウォーキングを行っている人にも適用されますので、1週間以内に距離を伸ばしたり、速度を速めたりしないようにしましょう。

National Athletic Trainers' Association

この「健康的な活動の為のヒント」は NATA（全米アスレティックトレーナーズ協会）により人々の傷害予防と健康増進の為に製作されたものを NATA 国際委員会の許可の下、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構により日本語に翻訳されたものです。（翻訳者：佐保豊 ATC, 本多奈美 ATC, 川端昭彦, ATC）NATA 公認アスレティックトレーナ（ATC）はスポーツ選手や身体活動を行う人々の外傷・障害の予防、評価、治療、リハビリテーションを専門とする米国の準医療職です。