



いきいき健康術 第70回

『過用症候群について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の理学療法士大田有次さん。過度の運動などを行ったときに起こる過用症候群の症状についてのお話です。

皆さん、「過用症候群」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。聞きなれない言葉かと思いますが、その意味は読んで字のごとく、使い過ぎて体を痛めてしまった状態のことをいいます。

誰でも起きる過用症候群

- ウォーキングで歩く距離をどんどん増やした結果、膝が痛くなってやめてしまった。
- ランニングに熱中して練習量が増えた結果、足の骨を疲労骨折してしまいました。
- 草刈機を何時間も使っていたら、翌日腰が痛くてたまらなかった。
- 久しぶりにナタを使う仕事をしたら、肩が痛くて上がらなくなりました。
- 手首を何度も曲げ伸ばしする仕事をしていたら、手首が腫れて痛くなった。

というような経験はありませんか。これは過用症候群の症状です。

対処方法

過用症候群のほとんどは、痛めた部位に負担をかけないよう経過していたら、徐々に痛みも治まって



理学療法士
大田 有次 さん(和知診療所)

きます。また、どれだけ鍛えたとしても、「いくら使っても壊れない体」を作るということは難しいように思います。

いずれにしても過用症候群を予防するためには、「なにこともほどほどに」が肝心です。「ほどほど」の程度は、人それぞれ異なりますので、皆さんご自身で自分の体と対話をしていただくのが一番大切です。「ほどほど」を心がけて元気に毎日を過ごしましょう。

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112