



# 県民に告知すべき スポーツに関するけが、病気の予防

千葉県医師会健康スポーツ医学研究委員会

〔委員〕中村 真人医師

スポーツの秋、今日は絶好の秋晴れ、さあこれから頑張ってジョギングと思ってい  
るお父さん。ちよつと待って下さい。準備は  
大丈夫ですか？ 準備って？ 服装じゃな  
くて体の方ですよ。スポーツは健康の維持  
増進や病気の予防に必要ですし、人生の楽  
しみとしても重要です。しかし、スポーツ  
には様々な落とし穴が潜んでいます。さて、  
どんなものがあるのでしょうか？



いくつか、挙げてみましょう。運動時の  
過剰な高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗塞・

運動後低血圧・喘息や食物アレルギーな  
どの誘発 緑内障の悪化・眼底出血の進行  
腎機能の低下・糖尿病の悪化・低血糖・関  
節炎や外傷など筋骨格系の傷害・オーバ  
ーユース症候群などと結構多いですね。  
例えば、運動不足の40歳以上の人が急に  
運動をすると血圧は容易に200以上  
上がり、中には250以上になる方も決し  
て珍しくはありません。そんな高い血圧で  
運動して大丈夫でしょうか。若い頃は、激  
しい運動をしても血圧は180程度にし  
か上がりません。ですから運動中の血圧の  
上がり方を調べないと、とんでもない高い  
血圧の状態が運動することになりかねま  
せん。そして、1〜2週間の軽い運動で急  
に血圧が改善する方もいます。つまり、運動  
でも改善しない方もいます。つまり、運動  
に対する反応は個人差が非常に大きいと  
言うことです。また安静の状態では、心臓



から出る血液の3割が下肢の筋肉に流れ  
ていますが、運動中は7割程度と急激に  
増加します。運動中は、運動する筋肉に  
血液を供給する為に、内臓に行く血液の  
流れを犠牲にするのです。これを血流の  
再分配といいます。その結果、腎臓など  
内臓に流れる血液が少なくなり、腎臓病  
腎臓病のある方などは注意が必要です。  
運動誘発性喘息や、運動中に食物アレル  
ギーがより顕著に出現しアナフィラキ  
シになる例もあります。さらに無症状の  
狭心症や心室性頻拍症などは、突然死の  
原因になります。

これら運動の悪い面は、通常の人間ド  
ックでも発見は困難です。むしろいつも  
皆様の傍に居るかかりつけ医の先生に、  
常日頃、日常の色々な症状を相談するこ  
とが防ぐための一番の近道です。