

スポーツドクターがお答えします!

Q1 走っていると、いきなりひざが痛くなりました。どういう病気ですか?
(佐倉市在住 10歳 女性からのご質問)

A1 10歳女子の方とのことで、成長期かと思われま。成長期には骨が著しく伸びる割に筋肉の伸びが少なく、アンバランスが生じることで運動に何らかの支障を来す場合があります。ひざのお皿にはじん帯が付着しており、成長期はそこ

が弱いため、運動により炎症や痛みなどが生じやすくなります。これはオスグッド病と言われるもので、お皿の真下の出っ張りのある部分が痛み



ます。この場合は運動を一時控える、ジャンプなどの動作を制限する必要があります。また膝の外側が痛い場合は、半月板といわれる軟骨が大きかったり、亀裂を生じていたりすることがあります。膝の痛みはどこか部位が痛いのか、どうすると痛むのか、走る時も痛むのかなど、ご自分でよく調べて特徴をとらえる必要があります。あまり続くようであれば整形外科を受診してください。

Q2 真冬の早朝ウォーキングは体に良いのか悪いのか教えてください。
(佐倉市在住 30代 女性からのご質問)

A2 ウォーキングは良い運動だと思います。真冬であっても運動自体に問題ありま

せん。寒い時期の運動で問題となるのは、血流が若干落ちるために筋肉の始動が遅くなることです。したがって、いわゆるウォーミングアップが大切になります。夏場よりも準備体操などのウォーミングアップに



時間をかけることが肝要です。ウォーキング中は腕を高く振り、全身の筋肉を使いながら歩いてください。また、ウォーキング後はよくストレッチを行うことを心掛けてください。

答える人

聖隷佐倉市民病院
病院長 (整形外科)
南 昌平



ご相談下さい

このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えします。はがき、メール、院内1Fロビーに設置してある質問箱にてSTaD編集部へ!

【はがき】〒285-0012 佐倉市田町74-1
(株)高千穂ネットワーク内STaD編集部
【E-mail】info@stad-tv.com



聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006
FAX : 043-486-1687
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>
mail : sk-dock@sis.seirei.or.jp
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック

