



# 健康百話

～今回は整形外科つばさクリニックの森先生にお話を伺いました。～

## 講師紹介



整形外科 つばさクリニック

院長(医学博士) **森 孝久** 先生  
(もり たかひさ)



### プロフィール(学歴および職歴)

平成 2年 愛媛大学医学部医学科卒業  
平成 4年 愛媛県立中央病院整形外科勤務  
平成 9年 愛媛大学大学院医学研究科卒業  
平成 9年 市立宇和島病院整形外科医長  
平成 14年 聖マリアンナ医科大学整形外科勤務  
平成 15年 松山赤十字病院リハビリテーション科診療副部長  
平成 19年 整形外科 つばさクリニック 開院

### (サッカー関係)

平成5年～ 愛媛フットボールクラブ・ユースチームドクター  
全日本大学サッカー連盟医事委員  
平成9年～ 愛媛県サッカー協会医事委員  
平成13年～ 愛媛FCトップチームドクター  
平成14年～平成17年 サッカー・ユニバーシアード日本代表チームドクター  
平成18年～平成22年 サッカー・日本代表チームドクター  
(資格)日本整形外科学会認定整形外科専門医



電話：089-925-2839

FAX：089-925-0778

住所：〒790-0062

愛媛県松山市南江戸4-3-45

■診療科目-----整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 (9:00～12:30)	○	○	○	○	○	休	△	△
午後 (15:00～18:30)	○	○	休	○	○	休	△	△

※土・日・祝日の診療は不定期ですので、ご確認ください。

健康  
情報!

## スポーツを行う上での 体調管理

スポーツの季節になりました。車を走らせると、ランニングを楽しむ人たちを多く見かけます。ランニングを始めた頃はゆっくり走っていた人も慣れてくると徐々に早く走りたくなるものです。

スポーツを楽しむのは大いに結構なのですが、正しい体調管理を怠ると、知らないうちに疲れが蓄積してコンディションを落とし、様々なスポーツ障害が発生するようになります。

その一つに疲労性の筋肉痛があります。これは、疲労の蓄積と脱水が原因で起こります。運動を続けていると筋肉内に乳酸やリン酸と呼ばれる疲労物質が蓄積し、いわゆる“張り”が強くなった状態になります。筋肉が張りしなやかさを失うと肉離れを起こしやすく、また膝や足首の関節の動きが悪くなり、関節周辺に痛みが発生したり運動中に足がつったりするようになります。

これを防ぐには脱水かどうかを毎朝起床後すぐの体重で判断し、それに合わせて水分を調節することが大切です。体重が減っていたら、脱水の疑いがありますので、十分に水分を摂取してください。

そして、疲れをとるような有酸素運動・ストレッチを十分に行うことをおすすめします。具体的に言うと、塩分の含まれたスポーツ飲料をしっかりと摂取し、涼しい時間帯に20分位エルゴメーター(動かない自転車)をこいだり、早歩き位のスピードで散歩したりするのが良いでしょう。そうすることで筋肉内に蓄積した疲労物質を排出し、疲れを効果的に取り除くことができます。

暖かさが増すとともに、ますます水分調節など正しい体調管理が必要となってきます。

自己管理をしっかりと!その上で、スポーツを大いに楽しんでください!

**ジェット冷却**

約2倍の冷却力  
ジェット噴射  
エアゾール採用で  
冷却力アップ

ほてった筋肉に  
心地良い冷却力

室内でも  
気にならない

ジェット冷却で、におひかえめ  
エア-サロンバスジェット。

筋肉痛・筋肉疲労に [第3類医薬品]

もっと、動ける、楽しめる。  
スポーツニュートリション。アミノバイタル

スポーツ時に大切なアミノ酸 (BCAA+グルタミン、アルギニンなど)と8種類のビタミンが顆粒状で飲みやすく摂取できます。アミノ酸は素早く吸収されるので、スポーツ中及びスポーツ後のカラダ全体のコンディショニングに最適です。飲みやすく、携帯に便利なスティックに入った顆粒タイプです。

amino VITAL PRO 3600

amino VITAL 2200