



## 整形外科医療録⑪

### 子どもの野球に伴う痛み



野球は、日本では最も人気のあるスポーツの一つです。野球が好きな親御さんの影響を受け、子どもさんが小さなときから行うことも多くなっています。スポーツは、楽しく、体を動かす動機になり、いろいろな人とふれあうことも多くなるなど、良いところがたくさんあります。

反面、勝ち負けにこだわるようになると、過度な運動をしてしまったり、弊害を生じることがあります。

特に体が完成していない時期に激しい運動をしすぎると、障がいが発

生しやすくなります。野球は、肘や肩への負担が大きいことから、これらの部位の痛みを訴えることが多くなります。肘は、軟骨が傷がいされ骨から剥がれたり、支える靱帯が緩んでしまったりします。肩は、伸びていく部分にある軟骨がずれてしまったりします。

最近は、投球制限や休養日をもうけるなど、体の負担にならないようにする配慮がなされています。

無理をして後に障がいが残らないように、健全にスポーツを楽しむことが大切です。

## けんこうQ&A 腎臓内科⑪

### 腎臓を守る運動習慣は？

～適度な運動が大切～



運動と腎臓の健康には深い関係があります。適度な運動は、血圧や血糖値のコントロールに効果があり、腎臓病の予防や進行抑制に役立ちます。また、肥満や動脈硬化といった腎臓病のリスク因子を減らす効果も期待できます。

では、どのような運動が望ましいのでしょうか。基本的には、ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる有酸素運動が推奨されます。1回30分、週に3～5回を目安に行うとよいでしょう。ただし、体調に合わせて無理のない範囲で行うことが

大切です。腎機能が低下している方などは、内容や強度に制限される場合があります。主治医と相談しながら、適切なメニューを考える必要があります。また、日常生活の中で「ちょっとした運動習慣」を取り入れることも大切です。例えば、エレベーターより階段を使う、テレビを見ながらストレッチをするなど、小さな積み重ねが健康維持につながります。

運動は腎臓だけでなく、心肺機能や精神面にも良い影響を与えます。無理なく楽しく、継続することを目指しましょう。

