

運動での痛みデータで証明

長時間ほど割合高く

身体教育医学 中高生部活動で指摘
 研究所うなん

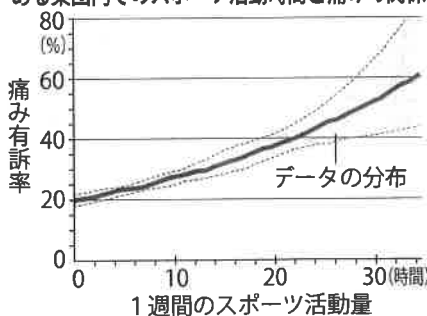
雲南市加茂町宇治の「身体教育医学研究所うなん」の研究員らでつくる研究チーム(10人)が、中高生が部活動などスポーツをする時間が長いほど、肩や腰、膝といった運動器に痛みが伴う割合が高くなることをデータで明らかにした。青少年のスポーツ活動と痛みの詳細な関係性は、これまで不明だったという。運動のしすぎが青少年の体に悪影響を与えると指摘している。論文は、痛みの研究で権威のある国際疼痛学会の学会誌「PAIN」6月号に掲載された。

(奥原祥平)

調査は2008年と09年、雲南市内の全中高生2403人に、運動器の痛みの有無や期間、頻度、部位と活動時間などを尋ね、約27%の生徒が痛みがあると答えた。運動部の生徒の約3分の1が部活動を週18時間以上と長時間行っており、このうち42%が痛みを抱え、運動部以外で痛みを持つ生徒の割合の2倍に当たる。

さらに、「サッカー部」のようにある集団の活動量が多いほど、その集団の中で痛みを訴える生徒の割合(痛み有訴率)が高くなる傾向があり、週10時間活動した集団内の25%以上に痛みがあるのに対し、約22時間の場合は40%に痛みがあると推定した。

ある集団内でのスポーツ活動時間と痛みの関係



3%ずつ上昇すると予測できるといふ。活動量が増えるにつれて回答する生徒が少なくなったため、データにはばらつきがあるが、統計上は、活動量と痛みの保持、発症におおむね直線的な関係が認められるとした。

研究チームの安部孝文研究員は「運動のやりすぎ、させすぎは故障のリスクを高めることを念頭に置き、計画に基づき適切に指導することが必要だ」と呼び掛けている。

研究所運営委員長の武藤芳昭(日本大総合研究所長)は「運動時間と運動器の痛み