

他科の先生に  
知って欲しい

## 豆知識・・・整形外科編⑤

### 運動指導について (ウオーキングの効果と逆効果)

三浜整形外科医院 久 永 和 孝



診療科を問わず運動指導されることはあると思います。特に「歩きましょう」とウオーキングを勧められることが多いのではないのでしょうか。

実は私も毎日徒歩通勤をしています。歩くことは本当に楽しいですね。四季の変化を感じつつ、すれ違う知人と挨拶を交わすといった、ささやかですが私にとって快適な時間です。ウオーキング人口はこの数年確実に増加している印象です。厚労省の「健康21」でも、日常生活における歩数の増加と運動習慣者の割合の増加が項目として挙げられています。また、ロコモ予防においても間違いなく有用な運動療法

です。

さて、今回私がお伝えしたいことはウオーキングの効果ではなく逆効果についてです。効果については生活習慣病や糖尿病、骨粗鬆症、ストレス改善など他にもたくさんあることはよく知られています。

しかし、ウオーキングは万能ではないのです。

1. 日頃運動の習慣が全くない人
2. 筋力が衰え、関節が硬い高齢者
3. 数年にわたり長距離歩行を続けている人
4. バランス感覚に問題がある方

このような方に運動指導としてウオーキングを勧めるのは、注意を要する場合があります。変形性膝関節症は整形外科疾患で腰痛と並び最も多い疾患ですが、いつの間にか膝の軟骨変性が進み、膝痛や膝水腫で歩行障害となります。ウオーキングにはこの疾患を引き起こす原因や、痛みを発症する誘因になるといった逆効果もあるのです。

変形性膝関節症の保存療法で大腿四頭筋強化は大変有効な訓練ですが、ウオーキングでは残念ながらこの筋肉は強化されません。体重をかけることにより軟骨変性が加速してしまうのです。体重の重い方、ダイエット目的の場合はなおさらですね。大腿四頭筋訓練は体重を負荷させない状態で行っています。椅子に腰掛けて行い、医院では重錘を使いますが、自宅でも簡単にできるので毎食後に短時間でも行うように指導しています。

決してウオーキングを否定するのではなく、歩行速度、時間、頻度さらに準備運動など、まさにスポーツ外来の運動処方のように個々に細やかな運動指導が大切です。筋力や関節の柔軟性、持久力などを考慮する必要があります。具体的には歩くコースを確認、橋などアップダウンはさげたり、水中ウオーキングを勧めたり、ポールを2本持って歩く「ノルディックウォーク」をすすめる場合もあります。大腿四頭筋強化を併用することはもちろんです。

ウオーキングを指導される機会はこれからますます増えると思いますが、「体のために歩きなさい」と言われたあとには、ぜひ一言「歩いて、もし膝が痛くなったら無理しないで」とお伝えください。もし、ウオーキングを控えても更に痛みが続く場合は整形外科専門医にご紹介ください。

私は、ご高齢の患者さんの診察の最後にならず「転ばんようにね」と声をかけることにしています。転倒防止、骨折予防の意識を持ってもらうことも重要です。