

「なぜ怪我をするのか？」

子供に限らず、社会人になっても運動や様々なシーンで怪我をしてしまうことがあるでしょう。軽い外傷くらいで済めばさして気にすることはありませんが、捻挫や骨折からはたまた手術をしなくてはいけない問題まで様々な怪我を私たちは経験します。しかし、どうして怪我をしてしまうのか？子供たちはどうして些細な不注意で怪我をしてしまうのでしょうか。その背景にある法則について今回は検討しましょう。

寝不足による怪我

寝不足、生活サイクルの崩れ、過大ストレス（環境や習慣）などは脳を疲労させる原因。疲労した脳は睡眠と食事によって回復させて十分な身体活動をコントロールできます。睡眠不足や崩れた生活習慣は疲労した脳の修復が不十分になり、“認識”“経験からの予測”“防御姿勢”などの処理が遅くなるために怪我を負ってしまいます。様々な事が脳内で解決できず注意力が散漫になっているかもしれません。しかし、問題は情報を処理できない“低下した脳活動”にあります。

血中酸素濃度の低下

血液中の酸素濃度は常に98%以上に保たれていなくてはなりません。酸素は筋運動、脳活動、組織修復など様々なところで常に使われています。酸素は活動をする上で最も必要な要素です。血中酸素濃度の低下によって怪我や事故の発生率が上昇し、眠気も襲ってきます。血中酸素濃度は呼吸による酸素吸収だけで維持されるわけではなく、赤血球（鉄分）や自律神経によって血管の拡張も必要です。自律神経のバランスが崩れてしまうこともまた血中酸素濃度の低下を招きます。自律神経に由来した血中酸素濃度の低下には「うがい」や歌を歌ったりして喉の奥を繰り返して使うと改善の傾向がみられます。これから風邪予防を兼ねて1日10回以上のうがいをするように心がけるのもお勧めします。

慢性疲労症候群

脳の機能低下も関係していますが、慢性疲労症候群に陥っている人たちは少なくありません。疲れが抜けないと感じますか？ホルモンバランス、栄養バランス、副腎疲労など多数の問題を抱えています。この問題にはアレルギーも大きく関与しています。即時型（IgA）と遅延型（IgG）の両方が考えられますが、多くの場合に関係しやすいのは「乳製品」「麦製品」「卵」「大豆」などがあります。もちろん検査をすればその他の問題もみえてくるでしょう。その他、脳内で働く神経伝達物質の減少が起こっている場合があります。この問題にはビタミンB群、葉酸の不足が一般的です。またビタミンCとEの摂取も必要不可欠ですが、Cは500mg/日を上限に摂取することを勧めます。慢性疲労症候群に陥っている場合は集中力や意欲が低く、注意力・危険予測が遅いばかりか、怪我の治癒が遅延し、風邪などの感染症からの回復も遅い傾向です。

オーバートレーニング

オーバートレーニングはアスリートによくみられる現象ですが、調子のよい期間（成績向上）から一転調子の悪い期間が続いている人（成績低迷）によくみられます。過剰なアドレナリン分泌期間を経て、疲労状態はいると成績が伸びず、筋が硬くなり故障しやすくなります。ストレスから悪循環に陥る人も多い。トレーニングのサイクルと食事、生活バランスを見直す必要がある深刻な問題ですね。

お知らせ

- ✓ 11月7日(水)は勉強会のため休診
- ✓ 11月12日(月)は学会のため休診
- ✓ 11月18日(日)は日曜診療しています
- ✓ 11月19日(月)は代休のため休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

