

原著

救護室から見た市民マラソンの現状

長尾光城¹⁾ 長尾憲樹¹⁾ 松枝秀二²⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科¹⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科²⁾

1997-11-19 00:00:00+09受理

Marathoner's Injuries as Observed at Medical Relief Stations

Mitsushiro NAGAO¹⁾, Noriki NAGAO¹⁾ and Shuji MATSUEDA²⁾

Department of Health and Sports Sciences Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan¹⁾

Department of Clinical Nutrition Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan²⁾

(Accepted 1997-11-19 00:00:00+09)

Key words: full marathon, runner, medical relief station

Abstract

The purpose of this study was to study the problem of injuries to runners by examining runners who came to medical relief stations during a marathon. The chief complaints of the runners who came to the first-aid stations were ascertained at the 17 km and 35 km points of the Kawaguchi Lake marathon race. The questions asked included their age and how many times they had taken part in full marathon races. The runners who had not participated in many full marathon races complained about blisters and plantalgia. It is necessary to select proper running shoes and use them properly to prevent these disorders. Thirty eight percent of all runners who came to the aid stations at both the 17 km and 35 km points complained of pain in the gastrocnemius. The runners who ran long distances and had participated in many full marathon races complained of pain in the hamstring. It is important that runners should stretch the hamstring and other muscles in the lower extremity after running. The runners who ran long distances also complained of pain in the lateral side of their knee joints. It is necessary for them to take another look at their running form or restructure the insole of their shoes.

要約

この研究は救護室からの状況から市民ランナーのランニング障害の問題点を探るとともに、その障害予防を検討することを目的とするものである。河口湖マラソンにおける、17 km 地点および35 km 地点の救護室を訪れたランナーの主訴をもとに痛みを示す部位について調査用紙に記入した。また年齢、フルマラソン出場回数についても調査した。水疱、足底部痛は出場回数の少ない群に限られた。その問題解決にはシューズの選び方、その使用方法に注意が必要であると考えられる。17 km 地点および35 km 地点のいずれのポイントにおいても、腓腹筋痛が37%に認められた。大腿においては距離が延びるほど、また、ランナーの出場回数が多い群ほど、ハムストリングに痛みを訴えた。対策としてはランニング後のハムストリングや下腿の筋群の stretching exercise が重要である。膝関節部痛は距離が延びるにつれて外側に限局する傾向が見られた。それにはランニングフォームの見直し、インナーソール等の改良の必要性が求められる。
