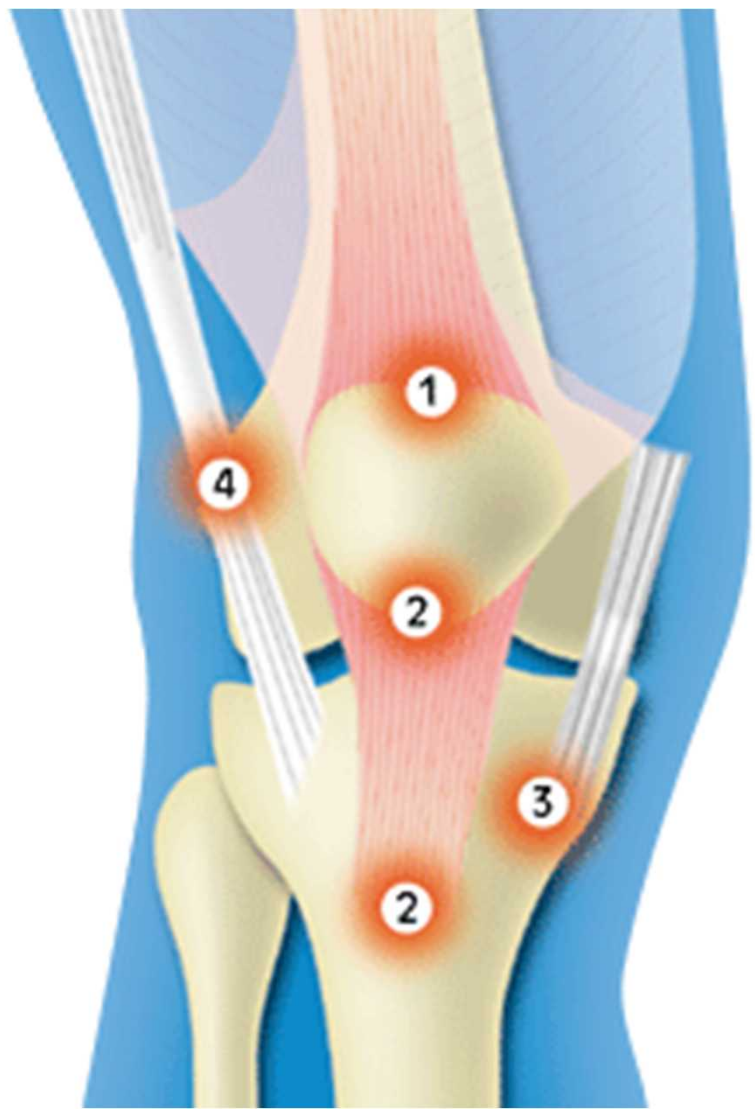
第33号

生活習慣病センターだより

子ども達の身体/運動器の痛みと糖質過剰の関係

2023年8月発行



日本整形外科学会HP
「症状/病気をしらべる」より

＜よくある膝関節痛＞

① 大腿四頭筋付着部炎
② 膝蓋腱炎 (ジャンパー膝)
③ 鵞足炎
④ 腸脛靭帯炎

①-④で全膝痛のほぼ95%

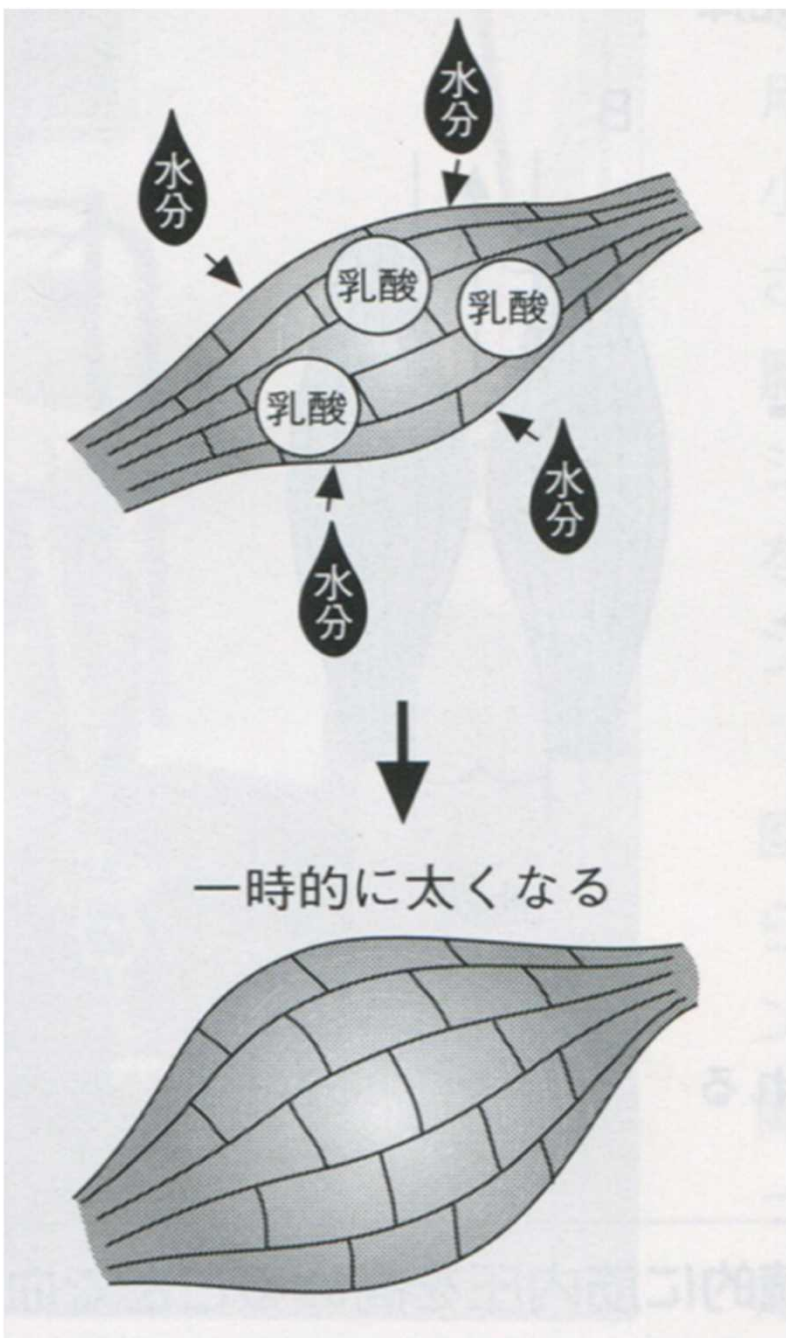
すべて筋拘縮が原因！

筋拘縮の要素：

糖質由来＞＞乳酸由来
90%　　10%

(子ども達のスポーツ診療/柳田ら)

“糖質過剰”は“筋拘縮”を通じて
多彩な**運動器痛の元凶**となります！



筋線維のパンプアップ（≒拘縮）
⇨筋実質の障害（肉離れ等）
⇨筋腱付着部炎

ほとんどのスポーツ障害はこれに相当

治療：
①消炎処置：アイシングと入浴
②該当筋/周囲筋の強化
③上記のストレッチ
④食事の見直しと修正
食事の修正(糖質↓/たんぱく質↑)が
達成(自験例では約半数)できれば…
⇨速やかな回復と
パフォーマンス向上
につながります^^