

2018年7月30日（月曜日）発刊の朝日新聞19面に

田中祐貴 Dr.が手記されました記事が掲載されました。

3種郵便物認可 ©朝日新聞社 2018年 49085号（日刊）

2018年（平成30年）  
7月30日  
月曜日



国際6.7面  
スポーツ12.14.15面  
囲碁将棋12面  
生活19.20面  
教育23面/地域24.25面  
文化の扉27面  
科学の扉27面  
文化文芸29面/小説29面  
TVラジオ11.32面

朝日新聞大阪本社

〒530-8211 大阪府北区中之島2-3-18  
電話:06-6231-0131 www.asahi.com

## 患者を生きる

3603

### スポーツ

陸上の幅跳びや10種競技が専門の大阪府羽曳野市の大学2年生の男性(20)は、今年5月、「オーバートレーニング症候群」と診断された。長期間の過剰なトレーニングにより、疲労が積み重なり、簡単に回復しなくなった状態のことだ。

小さいころから運動好きで、小学5年のころから幅跳びを専門にした。すぐに頭角を現し、中学2年の時、ジュニアオリンピックで優勝した。「アジア大会や五輪の舞台で戦いたい」。高校は幅跳びの有力選手が多く輩出していた府内の強豪校に進んだ。

### 「体を軽く」のはずが…

成績が伸びると言われ、糖質制限の食事療法を提案された。一般的にエネルギーの源となる糖質を抑える食事は運動選手では薦められていない。しかし、元々筋肉がつきやすく、ほかの選手より体が大きいのを気にしていた男性は「体重や体脂肪率が下がればもっと記録が出るはず」と強く思うようになった。

食品成分表を持ち歩き、食事は肉や卵、サラダのみで、米やパンといった炭水化物をとらなくなった。身長174センチ、71〜73キロだった体重や体脂肪率は毎日測り、ノートに記録していた。大阪府羽曳野市

た体重を大会前は68キログラム以下にすることを指した。練習は体重や体脂肪率を落とすことが目的になっていた。次第に体の重さが気になるようになった。ただ練習ができないほどではなく、「こんなものだろう」と思っていた。

16年6月、高校3年の全国高校総体の近畿大会。普段通り跳べば全国大会に出場できるはずだった。だがライバルが順調に記録を出す中、記録が伸びない。最後の1本も踏み切りが合わなかった。「やばい、終わった」。まさかの予選落ちに頭が真っ白になった。

◆5回連載します。(土肥修一)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。



「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル(<http://www.asahi.com/apital/>)でも、ご覧になれます。

2018年7月31日（火曜日）発刊の朝日新聞25面に

田中祐貴 Dr.が手記されました記事が掲載されました。

3種郵便物認可 ©朝日新聞社 2018年 49086号（日刊）

2018年（平成30年）  
7月31日  
火曜日



経済6.7面  
国際9.10面  
金融情報9.10.11面  
スポーツ18.19面  
教育21面／囲碁将棋21面  
地域22.23面  
生活25面  
文化文芸26面／小説26面  
TVラジオ14.30面

朝日新聞大阪本社

〒530-8211 大阪市北区中之島2-3-18  
電話・06-6231-0131 www.asahi.com

### 患者を生きる

3604

### スポーツ

### 練習のしすぎ②

幅跳びの有力選手だった大阪府羽曳野市の大学2年男性(20)は2016年6月、高校3年の全国高校総体の近畿大会で予選落ちをした。あまりのショックに一時は陸上をやめようと思いつけりになり、練習にも行かなくなった。陸上の強豪大学への進学の話も立ち消えとなった。

しかし、次第にこのままでは終われないと思うようになった。17年春、奈良県内の大学に進み、陸上を続けることにした。「ここで強くなってもう一度力を証明したい」。授業の空き時間も使い、高校時代よりも練習量を増やした。思いとは裏腹に、幅跳びの記録は落ち続けた。自分の跳び方を撮

### 記録落ち続け精神不安も

影した動画を見ても、技術的な問題は見つからず、自分でも何が悪いのかわからなかった。大学1年が終わろうとする今年2月、幅跳びから10種競技への転向を決意した。「幅跳びで飛び抜けた成績を出さなくても上位に行ける可能性がある」と考えた。転向を機に糖質制限はやめたが、種目が増えたことで練習量はさらに増えた。ときに食事の時間を削り、長いときは1日11時間練習した。母親(51)は「体を壊すからやめて」と言ったが、聞く耳を持たなかった。疲れているはずなのにぐっすり眠れず、午前3時ごろに目が覚めた。

4月末、10種競技に転向して初



大学1年のとき、陸上部の合宿に参加して練習する男性(本人提供)

めて大会に出場した。しかし、得意だった幅跳びの記録は6.40。中学2年のころに出した記録にも届かず、練習してきた砲丸投げや円盤投げなど他種目も軒並み記録

が出なかった。

「それでも無理なら自分は何ができるんや」。大会を境に精神的に不安定になった。一人でいると不安に襲われた。涙が出て過呼吸になったり、部屋を飛び出して叫んだりするようになった。

大学のスポーツ医学の教授に相談したところ、過剰なトレーニングが長い期間続き、疲労が簡単に回復しなくなるオーバートレーニング症候群の疑いを指摘された。それを聞いた母親がインターネットで調べたところ、同症候群の治療に取り組む東朋病院(大阪市都島区)のスポーツ内科医、田中祐貴さん(51)にたどり着いた。母親が息子の症状を相談、5月上旬に受診することになった。

(土肥修)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryok@asahi.comへお寄せください。

2018年8月1日（水曜日）発刊の朝日新聞23面に

田中祐貴 Dr.が手記されました記事が掲載されました。

3郵便物認可 ©朝日新聞社 2018年 49087号（日刊）

2018年（平成30年）

8月1日

水曜日

土用二の丑

経済6.7.12面  
国際8.9面  
金融情報12.13面  
スポーツ14.15.18面  
囲碁将棋14面  
地域20.21面  
生活22.23面／教育25面  
文化文芸26面／小説26面  
TVラジオ19.30面

朝日新聞大阪本社

〒530-8211 大阪市北区中之島2-3-18  
電話06-6231-0131 www.asahi.com



# 患者を生きる

3605

## スポーツ

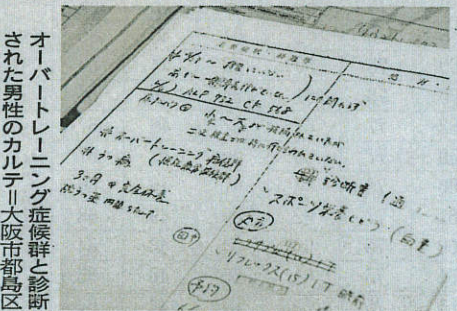
幅跳びから10種競技に転向し、激しい練習を積んで臨んだにもかかわらず、今年4月の大会で成績はふるわなかった。精神的にも不安定になった大阪府羽曳野市の大学2年の男性(20)は翌月、東朋病院(大阪府都島区)で、スポーツ内科医の田中祐貴さん(31)の診察を受けた。

「他人より練習しているのに、成績が落ちるんです」。男性が経過を説明すると、田中さんはこう告げた。「オーバートレーニング症候群の可能性が考えられます」

### 疲労が蓄積 治療は休養

「やっぱりか」と思うと同時に「病気がったんや」と内心ほっと

### 練習のしすぎ③



「オーバートレーニング症候群と診断された男性のカルテ」大阪府都島区

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル (<http://www.asahi.com/apital/>) でも、ご覧になれます。

2018年8月2日（木曜日）発刊の朝日新聞23面に

田中祐貴 Dr.が手記されました記事が掲載されました。

郵便物認可 ©朝日新聞社 2018年 49088号(日刊)

2018年(平成30年)

8月2日  
木曜日

朝日新聞

経済7.9面  
国際10.11面  
金融情報14.15面  
囲碁将棋14面  
スポーツ16.17.18面  
科学21面  
生活23面/地域24.25面  
文化文芸26面/小説26面  
TVラジオ19.30面

朝日新聞大阪本社  
〒530-8211 大阪市北区中之島2-3-18  
電話06-6231-0131 www.asahi.com

## 患者を生きる

3606

スポーツ

過度な練習により、2018年5月、オーバートレーニング症候群と診断を受けた大阪府羽曳野市の大学2年の男性(20)は、当面、陸上の練習を休むことになった。

陸上を始めてから、長く練習をしないのは初めてだった。「せっかくやし、免許でも取るうか」と車の教習所に通い始め、ホテルのアルバイトにも入った。「完全に疲労が抜けたら、どんな感じだろうな」。初めは楽しみだった。

部活には週2日参加し、ほかの

## 「焦らず少しずつ復帰を」

部員の補助をしたりアドバイスをしたりした。しかし、2〜3週間ほどすると、練習が出来ないことへのいら立ちが募った。

「なんで、動けるのに……」。休養しないと練習に戻れないと頭では分かっている。だが、どうしても受け入れることが出来なかった。6月上旬、ほかの部員の練習を見ていて、涙があふれてきた。いてもたってもいられなくなり、競技場を飛び出し、「一人で帰れない」と母親(母)に電話した。

心配した母親は主治医の田中祐

## 練習のしすぎ④

貴さん(31)に相談した。男性には3カ月以上、練習の休養が必要と考えられていたため、田中さんは「練習を再開すると、症状が悪化するリスクはある」と指摘。そのうえで「今は精神的なストレスを取る方を優先する方がいいだろう」と軽いストレッチやタッシュの再開を認めた。

6月半ばから週2日、言われた通りの練習を始めた。数日後、田中さんの2度目の診察を受けた。

「疲れや体の重さはどう?」と尋ねられ、男性は「疲れると思った

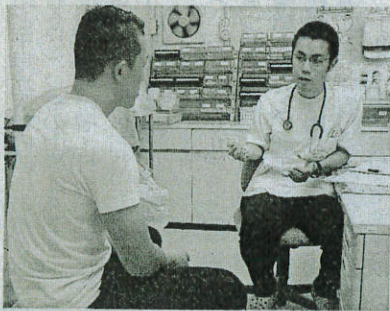
んですが、逆にすこく気持ちよかったです」と答えた。田中さんは前向きな様子に安心した。

血液検査の結果、筋疲労を示す値はまだ改善していなかった。ただ、症状は安定しており、次の診察まで、当面このメニューで練習を続けることになった。

男性は練習こそがライバルと差をつけると信じてきた。しかし、休んでリフレッシュすることも重要だと思いがちだった。休んだことで、陸上競技が好きな気持ちも再確認できた。「焦らず少しずついいから競技復帰できたら」。そう願っている。

(土肥修一)

田中祐貴医師(右)の診察を受ける男性(左) 大阪市都島区



■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryo-k@asahi.comへお寄せください。



「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル (<http://www.asahi.com/apital/>) でも、ご覧になれます。

2018年8月3日（金曜日）発刊の朝日新聞25面に  
田中祐貴 Dr. が手記されました記事が掲載されました。

郵便物認可 ©朝日新聞社 2018年 49089号（日刊）

2018年（平成30年）  
8月3日  
金曜日

経済6.7面／国際9面  
金融情報12.13面  
スポーツ18.19.21面  
地域22.23面  
生活24.25面  
お知らせ24面  
囲碁将棋25面  
文化文芸26面／小説26面  
TVラジオ14.30面

朝日新聞大阪本社  
〒530-8211 大阪市北区中之島2-3-18  
電話：06-6231-0131 www.asahi.com



## 患者を生きる

3607

スポーツ

過剰なトレーニングが長い期間続いたことで運動能力が落ち、疲労が簡単には回復しない状態になるのが、オーバートレーニング症候群だ。

過度な練習に加え、減量のための食事制限による栄養不足や、睡眠不足で疲労回復が妨げられることも起こる。かぜをひいた後、体力が落ちたまま練習しても起こることがある。

## 負荷と回復はセット

「トップアスリートでなくてもたれにでも起こりうる。トレーニングは体への負荷と、そこからの回復がセットで意味があると理解することが大事」と指摘する。

この病気には明確な診断基準がない。貧血や肝炎、ぜんそく、うつ病、甲状腺の異常などの病気と区別するため慎重に診断していく必要がある。

治療は身体症状がなくなるまで休養する。抑うつや不眠がある場合は抗うつ薬や睡眠薬をのむこともある。東朋病院（大阪市都島

練習のしすぎ同情報編

### オーバートレーニング症候群の主な症状



区のスポート内科医、田中祐貴さん(31)によると、練習を再開する

るときは通常の1割ほどの力（強度）から始め、少しずつ上げていく。重症の場合は競技復帰まで半年以上かかることがある。

田中さんは「症状が少しよくなったからといって自分の判断でまた強めの練習をすると再発の恐れがある。最悪の場合、競技を続けられなくなるので、再開は慎重に進める必要がある」と指摘する。

予防には、脈拍が一つの指標になる。激しい練習をした翌朝は通常よりも脈拍は上がる。ただ、そうした状態が3日以上続くようなら、練習内容を見直した方がいいという。

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryo-k@asahi.comへお寄せください。



「患者を生きる」は、医療サイト・アピタル (<http://www.asahi.com/apital/>) でも、ご覧になれます。