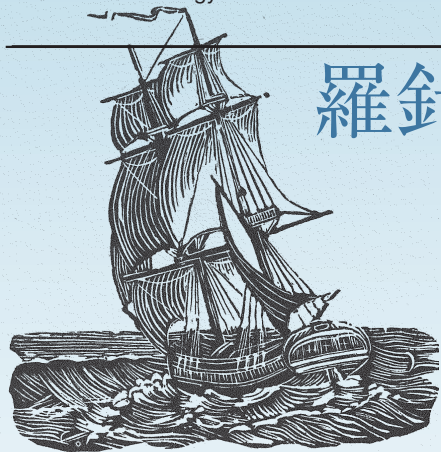




羅針盤

澤田 雄宇
Yu Sawada

産業医科大学医学部皮膚科学教室 教授



私とスポーツ

幼少期からランニングが好きだった私は、学生時代に長距離走を経験することでさらにその魅力に取り憑かれ、その後さらに長い距離を走るウルトラマラソンや山を走るトレイルランニングに挑戦するようになりました。また、ランニングを介して全国の皮膚科医の皆さんとお知り合いになる機会をいただき、スポーツは人と人をつなげる役割を果たしているのだと実感しています。このように、今ではランニングが日々の生活に溶け込んでおり、私にとってスポーツはとても身近なものとなっています。一方で、ランニングに伴い足底の水疱、衣服による皮膚の擦れといった皮膚トラブルを経験することから、皮膚科医として、これらはスポーツに伴う皮膚障害について適切な対策を学ぶ大切な機会であると考えています。

マラソンをはじめとしたスポーツでは自己との精神的な戦いが常に伴います。とくに持久戦を要する競技では、小さなことの積み重ねが最終的な記録に大きく影響し、その結果を左右することになります。長時間走るマラソンでは皮膚トラブルは避けることができません。皮膚に生じる初期の小さな刺激や摩擦が、しだいに大きな問題へと発展し、足底の水疱や皮膚の擦り傷は痛みや不快感を生じることになるため、長い距離を走り続ける際に非常にストレスを強いられる状況をつくり出します。ただし、これらの問題は、事前の適切なケアや予防措置を施すことで、軽減または回避することが可能です。これを適切に対処することで症状の悪化を防ぎ、精神的な負担を軽減することで、最良のパフォーマンスを維持することが可能になります。

私自身、日々のトレーニングやレースを通じて経験する皮膚トラブルから学ぶことは多く、ひとつのレースが終わるごとに、より効果的な皮膚ケアの方法や予防策を見つけることができ、それが次の改善点となり、持続可能なランニングキャリアを築くうえで重要なものとなります。しかし、すべての人がそのことを理解しているわけではなく、それを体系的に記した書物は限られており、最近のトレンドに沿った内容が期待されているところで

す。適切なスキンケアプロトコルと予防策を理解し実践することは、これらの問題を最小限に抑え、スポーツを行う人達が最良の状態での競技に臨めるようにするために不可欠です。スポーツにおける皮膚科学的アプローチをより深く理解すること、また、防止策を講ずることができれば、おのずと競技パフォーマンスを向上させることも可能であると思われます。その際に、皮膚科医がとるべき対策をしっかりと理解できること、そして、皮膚疾患を有している患者はスポーツによる皮膚トラブルが生じやすいため、より網羅的にスポーツ皮膚科学を学べる機会が必要であると考えられます。

この特集号がスポーツに関わる皮膚科医ならびにその関係者の方々にそのような機会となること、そして、皮膚科学の専門知識とスポーツの実践を組み合わせることで、スポーツにおける皮膚の健康を最適化し、スポーツに取り組む方達が潜在能力を最大限に引き出せるよう支援できれば幸いです。