

運動中にわき腹が痛くなる人へ

【はじめに】

運動中にわき腹やおなか周りが痛くなった経験はありますか？この症状は ETAP：Exercise-Related Transient Abdominal Pain と呼ばれ、過去の文献では、ランナーの約70%が1年以内に1度は経験しているとの報告がされています。私は水泳経験者ですが、小学生の頃は練習中にこの症状によく悩まされました。今回は、この ETAP の要因と予防と対策を紹介します。

【ETAP とは】

ETAP の症状は、ランニングや水泳、サッカーなど体幹を繰り返し動かすことで、側腹部（わき腹）や腹部に限局的な痛みが現れるものです（図1）。チクチク、引きつるような痛みや、ひどい場合は鋭く刺すような痛みを感じるそうです。これまでの研究によると、症状の発生率に性別や体型は関係なく、10歳を過ぎた思春期に多く見られています。年齢を重ねたり、パフォーマンスレベルが高いと症状の発生率は低いものの、全く起こらないわけではありません。

【ETAP の要因】

要因として濃厚なのは、横隔膜から内臓にかかる靭帯や腹膜への競技特有の動きによるストレスや、横隔膜周囲の神経系によるものです。神経については食後の胃の状態や競技中の姿勢（胸椎の後弯）が神経を圧迫している可能性が示唆されています。他にも不十分なアップ、横隔膜や消化管の虚血、腸内ガスの影響など様々な仮説がありますが、明らかになっていないのが現状です。

私は横隔膜や呼吸が関係しているのではないかと予想していましたが、筋電図の測定結果と痛みの相関がないことや、肺機能の低下が見られないことなどから、ETAP との関連は低いと結論付けられていました。

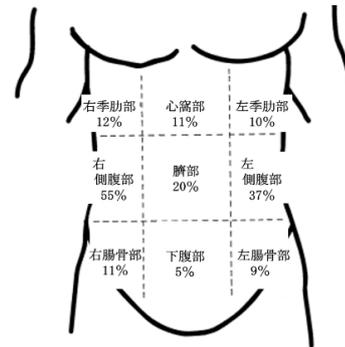


図1 症状の出やすい箇所 (Morton D, et al:2015 一部改変)

【予防と対策】

ETAP の要因とこれまでの文献から、いくつか対策ができそうです。まずは靭帯や腹膜にかかるストレス緩和のために、体幹トレーニングを実施し、体幹部の安定性の向上を図りましょう。次に、腸管の張りを抑えるために、運動の2時間前（個人差あり）には、大量の食事やおなか膨れる炭酸飲料などは避けることをおすすめします。さらに、姿勢に対しての介入で症状の軽減も報告されていますので、早い段階で自分の普段の姿勢のクセを知っておくことも大切です。

そして、突発的な痛みに対しては、深呼吸をする、患部を押す、前かがみになるなども症状緩和の方法のひとつとなるようです。自分で症状の緩和方法を見つけておくとも良いでしょう。

【まとめ】

ETAP の症状は古くから多くの方が抱えていましたが、近年まであまり研究がされていませんでした。そのため未だ不明点も多く、決定的な予防策はないようです。最も効果的なのは運動を中断することですが、その選択をする前に、まずはいろいろな方法を試してみてください。

【参考文献】

Morton D, et al (2015) Exercise-Related Transient Abdominal Pain(ETAP), Sports Med.45:23-35.

長島聖司 (2002) 分冊 解剖学アトラス I 運動器, 文光堂.