

アスリートの患者より ガイドラインによせて

総合格闘家

DEEP JEWELS アトム級チャンピオン、ONE Championship

V.V Mei / 山口 芽生

この度はこのような機会をいただき、ガイドライン作成に携わられた関係者の皆様には大変感謝しております。

私は現役のプロ総合格闘家として活動しておりますが、数年前の血液検査で尿酸値の異常を伝えられ、遺伝性の腎性低尿酸血症と診断されました。このガイドラインで病気の特徴を詳しく知ることにより、今まで明らかでなかった体調不良の原因が判明し、対処できるようになったことはアスリートとしての人生を大きく左右する重要なことでした。

腎性低尿酸血症は、日常生活を送る上では問題がないため気づきにくい病気ではありますが、アスリートや身体を動かすことが好きな人にとっては病気についての知識がない場合、危険な事態に陥る可能性があります。私の経験で言いますと、小・中・高校での短距離走やスポーツテストで走った後に吐き気をもよおすことが幾度もありました。担任の先生方は、急に強度の高い運動をさせてしまったなど、授業のカリキュラムに問題があったと反省しておられましたが、実際には腎臓への負担が原因であった可能性が高いです。また格闘技の試合では減量などで内臓に負担がかかりその後に激しい試合を行うため、試合後に運動後急性腎障害になり激しい嘔吐を繰り返し、二週間ほど食事が摂れない状態が続いたことがありました。

思い返せば、身体からのメッセージは幾度もあったのですが、腎性低尿酸血症を知らないために正しい対処ができず、繰り返し身体にダメージを与えていました。また、試合後の体調が優れない時に周囲の元気な選手を見ると「自分は試合への準備が完璧ではなかったため、他の選手よりダメージや疲れが多いのではないか」と自分を責めることもありました。しかし、このガイドラインにもあるように腎性低尿酸血症の特徴を知り対応した結果、試合に向けての激しい練習も試合後も、体調を崩すことなく過ごすことができました。

今後はガイドラインを参考に、例えば医療機関では尿路結石や運動後急性腎障害の予防、また風邪薬や痛み止めなども腎臓への負担が少ないものを処方していただくなどの対応がなされることを祈っております。またスポーツの分野では、患者への適切な運動量や、万が一運動後急性腎障害が発症した際には適切な対処をしていただき、腎障害からくる背部痛や腰痛が筋肉痛や疲労と勘違いされないよう注意していただきたいです。

最後に、腎性低尿酸血症の患者の皆さまへ。この病気は体調に気をつけていれば、普段の生活は勿論のこと、スポーツも、マラソンも、格闘技も、何でも楽しめる可能性があると思います。そのためには、日ごろの生活と病気の特徴を知ることが重要だと思います。ガイドラインには、腎性低尿酸血症の特徴として、例えば運動前の予防法や適切な運動強度、運動後のケアなどが記載されております。普段の生活では無症状であるからこそ、注意すべき事を把握し合併症などに気をつけて生活していく必要があると思います。

