

## 【スポーツドクター：「スポーツ傷害・外傷」】

### スポーツドクターの役割について

高知県スポーツドクター協議会 川上照彦

#### 【悩めるスポーツドクター】

随分昔のことになりますが、私が医学部に入学した昭和50年頃は、スポーツ医学という言葉・概念は一般的ではありませんでした。ただ、医学部卒業間近に、高校時代のクラブの先生に、スポーツ医学を志してはどうかと軽く言われたことがあります。これがスポーツ医学という言葉聞いた初めとなりました。その後、私は整形外科教室に入局、元来のスポーツ好きと、高知でも国体が開催されるということで、日本体育協会の公認スポーツドクターとして、高知国体をお手伝いすることになりました。しかし、まだその当時でも、スポーツドクターはまだ一般的ではありませんでした。怪我をすれば病院へ、捻挫をすれば整形外科へ・・・その怪我がスポーツに起因しようがどうしても、整形外科へ行けば捻挫の治療は一緒なのに・・・、スポーツドクターなんて格好つけて、とそのぐらいの知識であり、私自身スポーツドクターの役割が充分判っていませんでした。しかし、その後、同じ捻挫でもスポーツ選手を治療する難しさは格別であることを思い知らされました。故障しても、スポーツレベルの低下を来たすためなかなか休めません。試合があり、期限があり治療期間が限定されます。スポーツ医学が専門化されて行くにはそれなりに理由があることを体感しました。先日、私の娘が足首の捻挫をしました。娘は、私の母校で私と同じクラブに入り、女子の先輩が居ないということで、素人集団の中でキャプテンになりました。親としては、娘の体力からするとこのスポーツは無理じゃないかと心配しながらも、同じ話題ができてうれしくもありました。捻挫をして帰って来た娘に対し、意気揚々と、私は救急処置のA B C、R I C E処置（安静、冷却、圧迫、挙上）について講義をしました。捻挫は靭帯の損傷でしっかり治さないと関節に不安定性を残す・・・最低2週間は局所の安静が必要等、言って聞かせました。しかし、これは医学的には正しいものの娘の置かれた立場からすると無理でした。クラブはスタートしたばかりであり、まして形だけとは言え、キャプテンです。休めません。そこで、練習中はテーピングをすること、練習が終われば必ずアイシングで冷やすこととし、やむを得ず練習を許可しました。幸い後遺症も無く治癒しましたが、改めてスポーツ傷害治療の難しさを思いました。



図．悩めるスポーツドクター

## 【スポーツドクターの役割】

日本体育協会公認スポーツドクターのホームページを見てみるとスポーツドクターの役割を下記のごとく述べています。

- 1 . スポーツをする人の健康管理と競技力向上のための援助。
- 2 . スポーツ外傷・障害の予防・診断・治療・リハビリなど。
- 3 . 競技会などの医事運営。チームドクターとしての参加。
- 4 . スポーツ医学の研究、教育、普及活動。
- 5 . その他、上記に準ずる必要なことから。

スポーツドクターの役割の重要なものとしてスポーツ外傷・障害の予防があります。スポーツ障害は外傷・怪我と違い毎日繰り返される運動による minor trauma( 微少外傷 ) によって徐々に起こってきます。ほとんどが over use ( その選手にとって使いすぎ、運動のしすぎ ) か mal-use( フォームが悪いなど変な使い方をしている ) です。mal-use はともかくとして over use は厄介です。スポーツは人一倍練習しないと強くなりません。しかし、練習しすぎると障害が起きることがあります。一般的に、医者は障害が起きると直ぐ、“ 安静 ” と言うものですから、スポーツ選手は医者に寄りつかなくなります。高いパフォーマンスを発揮できるような練習を続けながらもスポーツ障害が起きないように考えるのがスポーツドクターの役割です。ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチは、スポーツ障害の予防法として基本中の基本です。しかし、私の高校、大学時代を振り返ってみてもその意義につき深く考えてはいませんでした。形だけに終わっていました。クーリングダウンにしてもどの位の運動強度が適当か理解してやっている人はほとんどいません。

これからこのコラムを借り、一般的なスポーツ障害の予防法や、よく見られる外傷・障害の予防・治療につき述べていきたいと思います。