

スポーツ医学雑感

2013年9月8日、2020年の東京オリンピック・パラリンピック（東京五輪）開催決定のニュースが伝えられ、日本中が湧いた。スポーツに人の心を熱くする力があることを再認識させられた出来事であった。スポーツが心と体の健康に大きな影響を及ぼすことは間違いない。われわれ医療人も、今後医学的サポートにより、2020年東京五輪を盛り上げていかなくてはならないと思われる。だが、具体的に何をすべきなのか？そもそもスポーツ医学とは何なのか？東京五輪開催決定を機に、改めて考えてみた。

スポーツと医学の関連は、紀元前3000年の古代文明にまでさかのぼり、健康のために体操を行ったという記録が残っている。ヒポクラテス（紀元前460年頃～紀元前375年頃）も、散歩、ランニング、乗馬、格闘技などが健康保持、医療上重要と考えていた。これらが、体系的にまとめられ、現在のスポーツ医学の基礎ができたのは18世紀に入ってからである。やがて、スポーツは社会的、人間的、文化的なものとして捉えられるようになり、19世紀末の近代オリンピック創始をきっかけに、スポーツ医学はさらなる発展を遂げてきた。

スポーツ医学というと、スポーツ外傷の治療をする整形外科のイメージがあると思うが、実はその基盤は多くの分野にわたっている。外傷学、解剖学、生体力学、生理学（特に呼吸器、循環器）、代謝および栄養学、精神科学、心理学などに加え、女性の場合は婦人科学領域も重要である。したがって、整形外科医のみならず、あらゆる領域の医師あるいは研究者に接点は存在するのである。ぜひ若い医師にはそのような目でスポーツ医学を捉え、関心を持ってもらいたいと思う。

スポーツ医学は、①スポーツ障害・外傷の治療と予防、②スポーツ競技力の強化、③スポーツによる健康増進と疾患治療、の3つに大きく分類される。われわれ整形外科医はこれらのうち、①を主に行っているわけであるが、スポーツ復帰を目指す患者さんの求める治療レベルはますます高まっている。トップアスリートはもちろん、最近は中高年

のスポーツ活動レベルも上がっており、「日常生活では支障ないが、どうしてもスポーツを続けたいので手術を受けたい」という60代以降の患者さんも増えている。

このような患者さんを治療する上で大切なことがいくつかある。まずは、症状のある部位だけではなく全身を診ることである。スポーツの動きは体幹に始まって四肢に力を伝えるのが基本であるので、例えば症状が肩、肘、膝などにあったとしても、脊椎、骨盤、股関節の状態を観察することが非常に重要になってくる。特に筋力や柔軟性、関節弛緩性に十分な注意を払うことが大切であり、近年このような考え方が広まってから、スポーツ障害・外傷の治療や予防法は大きく変化し、さらに進化を遂げていると思われる。

もう1つは、スポーツの特性をよく理解するよう努めることである。これはなかなか難しいことで、自分が実際に経験したことのない競技の動きや練習内容をすべて把握することはできない。しかし、実際に患者さんはそのような医師に診てもらえることを望んでおり、例えば力士であれば、「決して多くはないが…」相撲経験のある医師の診察を受け、「てっぼう」の稽古はこういうことに気をつけなさい」などと専門用語を用いてアドバイスしてもらおうと、この上なく安心するようである。医師がこのような視点で診療、助言をしてあげることができれば、スポーツ競技力の強化にも貢献できるはずである。

さらに、超高齢化社会において、スポーツによる健康増進は、今まで以上に重要となってくるだろう。東京五輪の開催決定により、経済効果や日本文化の発信、「おもてなし」の再認識、さらには首相が公約した原発汚染水問題の早期解決などが注目されているが、素直にスポーツにより感動を得て、自らもスポーツを行うことで心と体の健康増進を行うきっかけになってくれれば良いと思う。スポーツ医学がスポーツ選手のためだけではなく、国民全体の健康に役立つように、今後も発展していくことを願ってやまない。

（整形外科学講座（佐倉）教授：中川晃一）