平成２０年９月学術講習会

（社）日本鍼灸師会
（社）東京都鍼灸師会　主催

厚生労働省後援　通算 681 回
(2008.9.28)

演題および講師

スポーツ医学

Ⅰ．「スポーツ傷害と膝関節疾患２」

―トップアスリートの膝関節傷害―

慶應義塾大学看護医療学部　大学院健康マネジメント研究科　教授
医学部整形外科・スポーツクリニック（兼担）　大谷　俊郎

スポーツ鍼灸

Ⅱ．「スポーツ障害の鍼灸治療」

－中高年ウォーカーの膝痛予防－

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻　准教授　宮本　俊和

「スポーツ傷害と膝関節疾患２」

―トップアスリートの膝関節傷害―　　大谷　俊郎

今回は「トップアスリート」を「プロスポーツの１軍選手」と定義し、スポーツに関連した膝関節疾患について、過去に治療したトップアスリートの例をあげながら病態、診断、治療戦略などについて最近の知見をまじえてご紹介いたします。また、トップアスリートに特有の注意点についても解説します。

１．半月板損傷

半月板損傷はスポーツ外傷の中でも頻度の高い疾患で、他に合併する損傷無く生じる単独損傷と、主として前十字靱帯（ACL）の損傷に合併して生じる２次性損傷に分かれます。今回は主として単独損傷について受傷のメカニズムを解説し、症例を提示してアスリート特有の注意点を述べます。通常手術の必要がない軽度

の損傷でも、アスリートのレベルが高くなると放置できない場合が多く、手術の適応が増えます。一方手術後のスポーツ復帰には十分な時間をかける必要があります。

２．　靭帯損傷

受傷すると、手術をしないとスポーツ復帰が困難な ACL 損傷と、手術を要する頻度の低い後十字靭帯（PCL）損傷について、自験例を提示しながら種目やポジションに配慮した治療戦略の決め方など解説します。

３．　関節軟骨損傷

選手の競技レベルが高くなると、関節軟骨に一般のスポーツ選手には見られない損傷を生じることがあります。教科書的な知識では判断に困るようなトップアスリートの軟骨損傷について解説します。

４．　　滑膜疾患

トップアスリートの場合、一般の選手では障害にならない程度の症状が、選手のパフォーマンスを著しく落としてしまう場合が稀にあります。その例として、過去に経験した滑膜疾患の症例について解説します。

５．　まとめ

アスリートに対する治療戦略では、選手のレベルが高いほど、「様子を見る」ことの弊害が大きくなります。トップアスリートに対してはより積極的に関節鏡を行い、「心配ない、大丈夫」という確実な安心感を与えることが必要です。選手もそれを望んで病院にやって来るので、それに確実に応えることがスポーツクリニックの目的になります。

医学部整形外科・スポーツクリニック（兼担）　大谷　俊郎

「スポーツ障害の鍼灸治療」

—中高年ウォーカーの膝痛予防—

宮本　俊和

現代社会では、病気と健康の境界が不明瞭になっている。「健康診断で高血圧や高血糖が指摘されても症状がない。」「肩こりや全身の疲労感があるが、仕事や日常生活に支障がない。」「身体症状があり、多少不自由を感じても自分は健康だ。」と思っている半健康状態の層が増えている。これまでの医療は、主として病気を対象としてきたが、病気を未然に防ぐための医療、健康を保持増進するための医療と領域が広がっている。

スポーツの分野においても、①スポーツ外傷・障害などの病気の治療②健康状態と半健康状態との間を移行する過程でのコンディションの調整③アンチエイジングの対策④スポーツパフォーマンスの向上など、健康、半健康、病気の各領域での対応が求められている。

このような状況の中で、ウォーキングや登山を楽しんでいる中高年者が増加している。ウォーキング大会に参加するウォーカーのほとんどが 60 代、70 代である。しかし、これらの退行性変化を抱えた中高年者の中には、健康や楽しみのために始めたスポーツで、膝痛や腰痛を起こす人も少なくない。

スポーツ障害は、①スポーツする人の身体要因、②運動の量や質の要因、③用具や環境要因などによって起きる。これらの中で、鍼灸師ができること、スポーツをする人自身ができること、用具や環境を変えることにより改善できることなどを整理しなければならない。

私たちの膝痛の鍼灸治療は、①大腿四頭筋の筋緊張緩和や膝屈曲拘縮に対する１Hz、15 分間の筋パルス、②関節裂隙などの圧痛部に対する置鍼や 100Hz、15 分の局所通電パルスなどである。③半米粒大の圧痛部に対する施灸や棒灸などである。

しかし、これからの鍼灸師は、スポーツによる膝痛の軽減、予防のための鍼灸治療を行うと共に、自宅でできる灸やマッサージ、運動法などのセルフケアを処方できるホームドクターの役割を担う必要がある。

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻　准教授　宮本　俊和