

平成21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 693 回

(2009.9.27)

演題および講師

スポーツ医学

I. 「成長期のスポーツ障害とその予防」

慶応義塾大学看護医療学部 教授 大谷 俊郎

プライマリ・ケア鍼灸編

II. 「筋・骨格系の症状？もしかして！」

PARTIII－鍼灸医療推進研究会作成鑑別基準を中心として－

東京衛生学園臨床教育専攻科 講師 小川 卓良

「成長期のスポーツ障害とその予防」

大谷 俊郎

1. スポーツ外傷とスポーツ障害

スポーツが原因で生じる身体のトラブルは、いわゆる「ケガ」に相当するスポーツ外傷と、「使いすぎ」が原因で生じるスポーツ障害に大別され、この2つを分けて考えることが重要です。この両者をまとめて「スポーツ傷害」ということがあります。

2. 成長期の身体的特徴 -成長のスパート-

小学校高学年から中学校在学中には成長のスパートが起こります。骨の成長は成長軟骨板という骨の両端にある成長線で起こりますが、成長のスパートの時期にはこの軟骨が盛んに分裂するので特に柔らかくなっています。成長期にスポーツ障害が多い理由は、身体の成長というイベントが活発で、骨に柔らかい部分が出来するためです。成長のスパートのタイミングには男女差があり、個人差も大きく、またスパートの初期は特に障害が起きやすいので、身長伸びを毎月チェックして、自分のスパートの始まりを自覚することが重要です。

3. スポーツ障害の重症度

スポーツ障害が起こった時に、続けさせて良いのか、休ませるべきなのかを判断する目安が重症度の判定です。痛みが有っても軽く、練習開始時に痛くても身体が温まれば痛みを感じない程度であれば、続けて問題有りません（黄信号）。さらに悪化して痛みのためにスピードが落ちたり、普段のプレーが出来ないなどのパフォーマンス低下が起きたら、休ませる必要があります（赤信号）。黄信号で休ませてしまうとトレーニング効果が得られず、選手が進歩しません。赤信号で続けさせると選手が故障して長期離脱を余儀なくされます。つまりそのどちらも、選手にもチームにもマイナスになります。

4. 対処法・予防法 -休めば治る？-

使いすぎによる障害は、休めば軽くなりますが、対策をたてずに同じ練習を再開すると100%再発します。つまりただ休むだけでは問題は解決しません。ここで必要なのは、基礎体力と専門体力という考え方です。スポーツ障害の対策あるいは予防には、基礎体力と専門体力のバランスを考え、成長の個人差も考慮した練習を行うことが重要です。特に軟骨の分裂が盛んな成長のスパート初期には、赤信号まで悪化させない指導が必要になります。スポーツ障害の程度を黄信号の段階で留めて練習を休まず続けていると、トレーニング効果が生じて、障害を生じたのと同じ練習をしても今度は痛みが出ない身体が出来ます。このような対策を立てた上で練習に復帰させる事で、スポーツ障害の対策と予防が可能です。



慶応義塾大学看護医療学部 教授 大谷 俊郎

「筋・骨格系の症状？もしかして！」

PARTⅢ－鍼灸医療推進研究会作成鑑別基準を中心として－ 小川 卓良

五年前は癌の鑑別法について、四年前は 21 世紀の三大疾患と私が注目している「癌」、「鬱病」、「糖尿病」の診断・鑑別から治療までの概略について、三年前は悪性及び難治性疾患の鑑別法と対応について、一昨年は筋骨格系（運動器疾患）とおぼしき症状、例えば腰痛や肩凝りが主訴で来院した患者の中にその病因が筋骨格系由来でない場合等の鑑別法や「気付き」についてお話しし、昨年は、筋骨格系とおぼしき症状で来院する患者で、内科系疾患特に糖尿病に焦点を当ててお話しをした。

今回は、今までの内容を簡単にお話しし、鍼灸医療推進研究会研修作業部会で作成中の鍼灸保険適応疾患の中で筋骨格（運動器）系疾患である頸腕症候群・五十肩・腰痛と現在保険適応要望中の膝痛を対象とした鑑別基準についてお話ししたい。

研修作業部会では、昨今の鍼灸師急増に伴う鍼灸師の資質低下への危惧を契機に卒後教育を充実させ生涯教育に繋げて鍼灸師の資質向上を目指す制度作りを図っている。特に鍼灸師が診る機会が多く、保険適応である筋骨格系疾患の鑑別が的確にできるようにすることは国民の信頼を得ることはもちろん将来の同意書撤廃に繋がる一歩と考える。

従来は鑑別というと鍼灸の不適応疾患を挙げ、病態の説明を行っていたように思われるが、鍼灸の不適応という概念は単に病名だけで括ることはできない。例えば肺炎でも自然に治癒する場合、鍼灸治療だけで治る場合、抗生剤等が必要な場合、抗生剤が不適応な場合など様々なステージがあり肺炎という病名だけで鍼灸の適不適を述べることはできないのと同様である。上記各疾患ごとに鑑別の対象・ゴールをA. 鍼灸治療を継続することによって患者（及び鍼灸師）に不利な状況を招く場合、B. 経過によって西洋医学的処置が必要な病態、

C. 西洋医学と併療すべき病態に分けたので、時間の制約上詳細はお話できないが簡単にご説明し諸兄のご意見を頂きたい。



東京衛生学園臨床教育専攻科 講師 小川 卓良