

# 平成22年7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 703 回

(2010.7.25)

## 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 3」

－中高年アスリートの問題点－

慶應義塾大学 看護医療学部 教授 大谷 俊郎

鍼灸臨床編

### II. 「鍼灸臨床における 介護予防評価導入と地域貢献」

社団法人 福島県鍼灸師会 副会長 中沢 良平

## 「スポーツ傷害と膝関節疾患 3」

－中高年アスリートの問題点－

大谷 俊郎

21世紀の日本は未曾有の高齢化社会を迎えています。終戦直後の1947年には男性が50歳、女性が54歳だった日本人の平均寿命は、2007年には男性が79歳、女性が86歳となり、戦後60年間に寿命が30年も伸びたこととなります。結果的に現在の日本の総人口に占める65歳以上の方の割合は20%を超えています。ちなみにアメリカは12%、韓国は10%未満です。つまりアメリカや韓国では10人に1人である65歳以上の人口が、日本は5人に1人ということです。しか

もこれは通過点に過ぎず、2015年には4人に1人(25%)、2035年には3人に1人(33%)が65歳以上の人口で占められると考えられています。

これからは老後の健康管理を自己責任で行い、要支援、要介護にならないように、健康寿命を延伸する事が求められるという時代になってきました。そのためには中高年の方々にスポーツ医学の正しい知識を提供し、正しい運動習慣を身につけて、安全に楽しく健康寿命を延長してもらう必要があります。

実際に中高年の方がいきなり運動を始めると、不整脈を誘発したり、膝や腰の痛みを起こしたりといった失敗例が非常に多いものです。私どものスポーツ医学総合センターに見える患者さんにも、そのような例が非常に増えています。つまり中高年の方々が安全に運動習慣を身につけるには、「知識」と「技術」が必要になります。

今回は運動器のスポーツ障害について、特に中高年の方がスポーツをするときの問題点、注意点などを中心にお話しいたします。主な内容は次の通りです。本日の内容

1. スポーツ外傷とスポーツ障害
2. スポーツ障害の好発年齢 「成長期」と「中高年」
3. 中高年のスポーツ障害の特徴
  - 1) 予備能力の低下
  - 2) 骨粗鬆症
  - 3) 3つのタイプ
4. 中高年でスポーツを始める場合の注意
5. 中高年までスポーツを継続する場合の注意
6. 部位別の障害について



慶應義塾大学 看護医療学部 教授 大谷 俊郎

# 「鍼灸臨床における介護予防評価導入と地域貢献」

中沢 良平

「縮む日本」という言葉が聞かれるようになった。日本の人口が減り、経済の縮小が止まらない。そして、鍼灸師の大量輩出はさらに進む。日本の人口減少と鍼灸師大量輩出の社会構図が、鍼灸院経営に暗い影を落としている。しかし、介護予防という視点を持つことによって現状を打破できると、今回提唱したい。

10年後、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる。社会は介護費用の捻出に苦慮し、本人たちは要介護になりたくない。その要望に応えられるのが、鍼灸師である。鍼灸は、もともと地域の高齢者の健康管理をしてきた実績がある。それを、介護予防という新たな視点や表現で社会貢献を目指す。

鍼灸臨床において今まで評価項目にはなかった、身長が伸びる、歩く速さが早くなる、片足立ちの時間が伸びるなどの項目を取り入れる。そのスキルがやがて、地域リハビリ大会での発表の土台となり、他の医療業種と連携し、地域リハビリの一員として活躍の場が広がる。

世界的な経済学者のマイケル・E・ポーター氏は、著書『医療戦略の本質 — 価値を向上させる競争—』の中で、重症より軽症、治療より予防の重要性を説いている。また、「統合型診療ユニットにおける医療提供のバリュー・チェーン」というシステムを紹介している。

鍼灸師もバリュー・チェーンの考えを知り、介護予防に取り組むことにより経営安定化と社会貢献とが両立する。これにより、勝者なきゼロ・サム社会からの脱却にも繋がる。一握りの繁盛鍼灸院が残っても、業界の発展はない。大量輩出された鍼灸師にも、経営の活路を与えなければならない。業界をあげての取り組みも必要だ。

日本は他の国に先駆けて高齢社会に進んでいる。この高齢社会をどのように乗り越えていくのか、各国からの注目を集めている。鍼灸師が介護予防に積極的に

かかわり高齢社会を無事に乗り切れれば、日本の鍼灸術は高い評価を受ける機会になる。

今はまさに、地域貢献と鍼灸需要掘り起こしの時代到来になったと考えたい。



社団法人 福島県鍼灸師会 副会長 中沢 良平