健康とスポーツをトータルにサポートする医療へ

めざましく進歩したスポーツ障害治療

高齢化社会の今、クオリティーオブライフ（生活の質）の問題は誰しも興味のあるところだろう。長い人生を健康的に楽しく。そのためには子供の時からスポーツを心がけたいし、生活習慣病の予防のためにスポーツを始める人も多い。しかし、スポーツはやり方を誤ると、それ自体が障害やケガの原因になることもある。スポーツとの良いつきあい方、スポーツの安全な楽しみ方などを佐田整形外科病院院長・佐田正二郎氏にお聞きした。

医療法人社団 正樹会
佐田整形外科病院
院長
佐田 正二郎氏

【さた・しょうじろう】1967年生まれ。福岡大学医学部卒。(財)日本体育協会認定スポーツドクター。日本整形外科学会認定医。「スポーツドクターたるもの自らもトップアスリートたれ」をモットーに、現役の国体選手（第53～56回冬季国体スキー種目県代表）として活躍しながら、アスリートの立場になって日々診療にあたっている。

●●● 筋肉やスジの無理な使いすぎで起こるスポーツ障害

――スポーツ障害とは、どんな症状を指すのでしょうか。

「スポーツによって起こる体の故障にはスポーツ外傷とスポーツ障害の2種類があります。スポーツ外傷とは、スポーツ中に大きな力が一度に加わり、その結果起きたケガのことです。交通事故のように突発的で、発生原因も大抵はっきりしています。具体的には、骨折や打撲、捻挫などですね。スポーツ障害とは、スポーツストレスが繰り返し加えられ、疲労が蓄積して痛みなどが起こる症状です。つまり、筋肉やスジの使いすぎや無理な使い方で、炎症、疲労骨折、剥離骨折などを起こします。具体的にはオスグット病といわれる、ひざの軟骨剥離、野球でも起こるひじ痛、すねの傷害であるシンスプリント、アキレス腱炎などですね」

●●● 子供たちのスポーツ障害予防にお母さんのやさしいまなざしを

――スポーツ障害はアクシデントでなく、過度のスポーツトレーニングで起こるものなんですね。

「そうです。使いすぎや無理な使い方が原因ですから、運動前のウォームアップやストレッチング、運動後のクールダウン。そしてひじや肩、腰などに疲れを感じた時は、その部分を休ませること。スポーツ障害の多くは未然に予防することが可能なんです。

ところが、お子さんの場合は自分で予防するのが大変難しい。スポーツに夢中になって、多少の痛みや疲れに気づきませんからね。気づいてもスポーツ障害の知識がない場合、たいしたことないと考える子もいます。特に気をつけたいのは成長期の子供です。成長期の骨には柔らかな成長軟骨があり、その軟骨をスジが引っ張ってしまいます。また、骨の成長に筋肉が追いつかず、それが障害の原因になります。

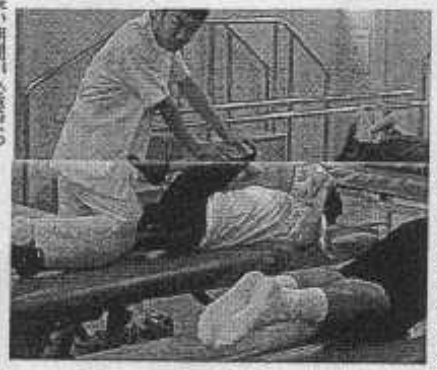
子どものスポーツ障害には、体の成長をそこなってしまう怖さがあります。けれど早期に発見し正しく対処すれば、すっかり元に戻り、スポーツを続けることも可能です。そこで、お母さんの注意深く、愛情あるまなざしが大切になるんです。体のどこかに痛みがあると、普段の動作に何かの変化があらわれます。洗顔や食事中の動きがぎこちない、立ちよがるときや座るときスムーズじゃない。そうした小さな異変を感じとれるのは、一緒にいる時間が一番長いお母さんでしょう。子どもにとって最高のスポーツドクターはお母さんです。病院のレントゲンやMRIも、お母さんの愛情あるまなざしにはかなわないません」

●●● 早期の現場復帰を目標に進歩する治療やリハビリ

――最近ではスポーツ障害・外傷の治療法やリハビリも進歩しているのでしょうね。

「ひと昔前は、たとえば骨ならくっつけばいいという考え方でした。ですから厚くて不自由なギプスのギプスをつけてベッドに寝かし骨がくっつくのを待つ。しかしこれでは、日常生活に戻れるというだけで、スポーツ選手なら現場にすぐ復帰できるというわけにはいきません。考えてしまった筋肉を元に戻すために長い期間が必要だったし、復帰をあきらめざるを得なかった人もいたでしょう。今は、ただ骨がくっつくだけでなく、現場に戻してあげる、スポーツができる体にすることを第一の目的とするようになりつつあります。ギプスは主にプラスチック製の軽いものを用います。そのギプスもできるだけ使わず、テーピングやサポーターで代用します。固定的に姿わったのは、リハビリの開始時期が飛躍的に早まったことですね。

テーピングやサポーターなら患部への負担も少なくてすみますし、筋も比較的自由に動かせますから、早期のリハビリが可能なわけです。筋力の回復もはやくなります。テーピングが大きな注目を集めています。これは、リハビリを行う部分をベルトで締めて、血液の循環をおさえて感じさせ、筋肉にとって過酷な状況をあえて作るという方法です。血圧を測る時の加圧ベルトを考えてくだされればわかりやすいと思います。筋肉は重い負荷を与えることによって鍛えられます。しかし、リハビリ中の患部に重い負荷を与えるわけにはいきません。そこで加圧によって筋肉にある意味での負荷を与えて鍛えるわけです。すでに負荷は加えられていますから、重いバーベルなどを使う必要はありません。手足の上げ下げだけでトレーニングになるわけです。最近では健常者のトレーニング方法としても導入されています」



●●● 椎間板ヘルニアに画期的なレーザー治療法

――手術の点ではいかがでしょう。なにか大きな進歩がありますか。

「椎間板ヘルニアの手術で、メスを使わないレーザーによる手術が話題となっています。従来の手術は背骨の後ろに穴を開けて、その穴から飛び出しているヘルニアを取り出す方法が一般的でした。この方法は筋肉を大きく切開するため大きな傷が残るうえ、1カ月以上の入院が必要になります。新しいレーザー治療法では、直径1・5ミリほどの細い針を椎間板の隙後に刺し、この針の中にレーザーファイバーを差しこんでレーザーを流し、隙核の一部を焼いて蒸散させます。すると隙核の中にポッカリと穴が空き、その中に飛び出していたヘルニアが戻って痛みがすっと消えるわけです。手術は5分程度で、痛みや出血はありません。ご希望なら日帰りも可能です。この手術で9割の人が1回で完治したというデータもあります」

●●● 健康なスポーツライフに大きな役割を担うトレーナー

――最後になりますが、スポーツ医療について先生の考えを。

「スポーツは継続的に楽しいものだし、健康のためにも多くの人に長く続けてもらいたいと思っています。そのためにはスポーツ障害を未然に防ぐことがなにより大切なんです。ですからスポーツトレーナーの育成をさらに充実させ、各サークルやグループへの普及活動を強んにしていきたい。また、スポーツのわかるスポーツドクターの養成も必要でしょう。手前味噌になりますが、私もスキーをずっとやっているためスポーツマンの気持ちは良くわかるつもりです。スポーツ障害や外傷の患者さんに、スポーツ禁止とは言いません。その患部を使わないトレーニングをやりなさいと言います。長く楽しく続けられるスポーツと、それによる健康生活をトータルでサポートすること。それがスポーツ医療の使命だと思っています」