



**あなたは先生を知らずに
病院を決めていいままじゃ
せんか。**

福岡県のお医者さんが
あらゆる病気についてあなたへアドバイス

- 先生の得意分野が知りたい
- 何でも相談できる先生が欲しい
- たくさんの先生の意見を聞きたい
- 何科に行けばいいのかわからない
- どこまで保険がきくのか？
- はじめて行く病院でちょっと不安
- これって病気？

そんな疑問におこたえします。

スポーツドクター としての提案

スポーツドクターとは、スポーツ医学の知識を豊富に持ち、スポーツと健康についての様々な課題に積極的に取り組んでいる医師のことです。といっても患者さんには区別が付きません。それで、日本医師会や日本整形外科学会、日本体育協会では、「スポーツ医」「スポーツドクター」の資格を認める認定医制度を設けています。

スポーツドクターの役割は様々ですが、主なものを整理すると・・・

- ①一般の人が健康のために行うスポーツや運動の指導
- ②スポーツマンの健康管理
- ③安全で効果的なトレーニングの指導
- ④スポーツによる外傷、障害の予防と治療
- ⑤リハビリテーションの指導

なかでも私たちが最も力を入れなければならないのが、外傷や障害の予防です。

しかし日本では、その必要性が十分に認識されておらず、どうしても治療が中心になります。そこで、お母さん向けにスポーツ教室を開いて、予防のお話をしたり、求められれば専門的知識を持ったトレーナーをチームに派遣したりしています。しかしフロススポーツなどの一部を除けば、医学的にスポーツを考えようとする動きはまだまだ小さいのが現状です。

医師のほうも、通りいっぺんの診察や治療で終わらせないことが大切です。スポーツドク

Dr's Profile

医療法人社団 正樹会

佐田整形外科病院 院長 佐田 正二郎



福岡大学医学部卒業。
※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」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53～55回冬季国体スキー福岡県代表)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た

一役の役割のひとつとして「アスリートの気持ちをよく理解する」という項目があってもよいと私は思います。

たとえば、スキー競技のモーグルに森徹という選手がいました。五輪代表候補にもなった優秀なスキーヤーですが、98年に25歳でガンのために亡くなっています。死の4ヶ月前、全日本選手権にのぞんだ森選手は、闘病生活で筋肉の落ちた足にフカフカの靴を履き、止まらない下痢のために紙おむつをあてていました。そこまでして滑りたいという思いが、スキーヤーである私にもよく分かります。スポーツに打ち込む子供達の情熱も、それと変わりません。その気持ちに共感しつつ、スポーツゆえの危険性から守ってあげるのがスポーツドクターの役目です。



Drのこと教えて!

～先生への質問コーナー～



- ①趣味は何ですか?・・・夢を描くこと
- ②心に残った本は?・・・思いを叶えるために必要なこと
- ③座右の銘はありますか?・・・人生成功の鍵は目標設定にある
- ④健康のために気をつけていることは?・・・プラス思考
- ⑤医者にならなかったら何になりたかったですか?・・・起業家

いつの時代にも、スポーツは親しまれ、そして上達しようと真剣に取り組まれるものです。近年では、様々なスポーツ施設が増え、その設備もかなり本格的なものも多くなっています。ストレス社会に対しての、人々の健康への意識が高まっているあらわれなのでしょう。

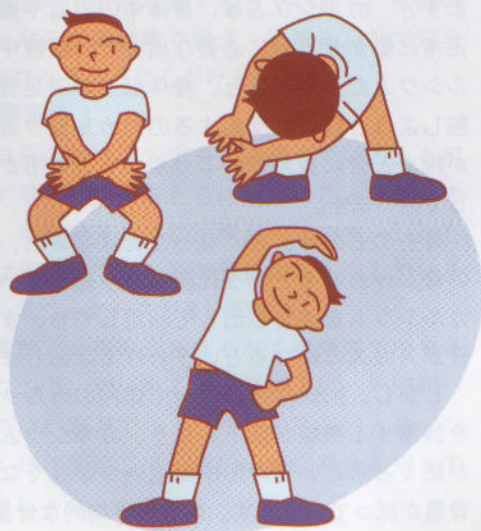
スポーツといえば、誰しも身体のため、健康のために、と思われれます。もちろん、体を動かすことにより、



新陳代謝を促し、肉体的、精神的にリフレッシュできるでしょう。しかし、運動には、疲労や障害がつきまとうという事も事実です。我々はスポーツドクターとして、スポーツをとりまく、様々な問題を解消し、スポーツを文化として繁栄させるために、運動生理学、栄養学、医学など様々な視点から、適切な指導を行わなければならないと思います。スポーツ人口の増加と共にそれに伴う障害が増えている一方で、運動不足が原因と思われる肥満や高血圧、その他の生活習慣病も増え、現代の新たな健康問題となっています。「健康とは、病気をしないことではなく、常に身体をベストの状態に維持すること」と考える事が、我々スポーツドクターとしての役割りだということを踏まえ、スポーツを医学的、科学的に分析し、より適切な運動の在り方、機能回復のためのリハビリテーション、そして、スポーツ障害の予防法と治療法を研究しています。そういった研究の中、現在行っているのが、「加圧筋力トレーニング」といわれるものです。もちろん専門医の指導のもとで行うことを前提としています。これは、専用のベルトで圧をかけることにより、適度に血流を制限した状態で行うトレーニングです。この状態では筋肉は酸欠状態になってしまい、かなり劣悪な環境になっ

てしまいますが、逆にこの状態でトレーニングを行う事により、従来よりも大幅に小さな負荷で、なおかつ1回のトレーニングにかかる時間も少なくてすむ上に、大きい負荷でトレーニングした時に匹敵する効果を上げる事ができます。膝や肘などに障害を受けた時などは、関節に負担がかかるために、大きい負荷でのトレーニングあるいは、リハビリをすることができません。そういう時小さい負荷で大きな効果を得られる加圧トレーニングが最適となるのです。この方法は、故障の質によっては治療中の人でもトレーニングが可能になるケースもすくなくありません。

スポーツを行ううえで、何の障害も絶対に起こさないということは、まずあり得ません。しかし、極力障害を予防するためにも、事前のストレッチや、限度を越えない範囲での運動ということを、心がけてもらいたいと思います。



医療法人社団 正樹会 佐田整形外科病院

☎092-864-6556

整形外科・理学診療科

平日/9:00~12:30 14:00~18:30 木・土/9:00~13:00

休診日/日・祝・木、土午後

福岡市城南区神松寺2-65-3 access: 西鉄バス島廻りバス停下車・徒歩3分

Homepage: <http://www.masaki-kai.or.jp/> e-mail: info@masaki-kai.or.jp