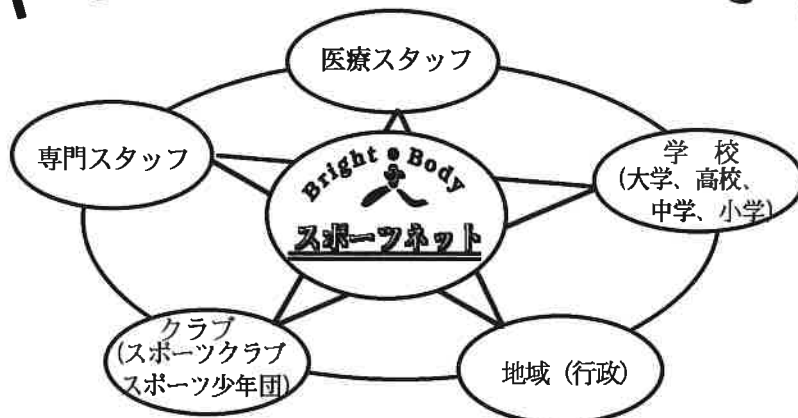


< 第 61 回 >

# Sports Net Meeting



まだまだ残暑が厳しい日が続いています。甲子園・インターハイも終わり、一段落しているチームあり、秋に向けて始動しているチームもあります。8月もあとわずか、新学期のスタートがスムーズに切れる様引き続き、体調管理には十分に配慮していただければと思います。

前回のスポーツネットミーティングでは、前半は医療スタッフと現場についての意見交換をしました。後半の医療の時間では原Drより筋肉のトラブルについて症例を交えながらお話をしていただきました。今回のスポーツネットミーティングでは部位別のコンディショニングの「背筋 (背中)」という内容でみなさんと意見交換をできればと考えております。またその他、質問があれば気兼ねなくスタッフへご質問して下さい。

**日 時：** 平成17年 9月 5日 (月) 午後7時～午後9時

**場 所：** (財) 学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

**主な内容：** ・ 部位別のコンディショニング「背筋 (背中)」

・ 医療スタッフへの質疑応答

**対 象：** スポーツ指導者

**定 員：** 30名

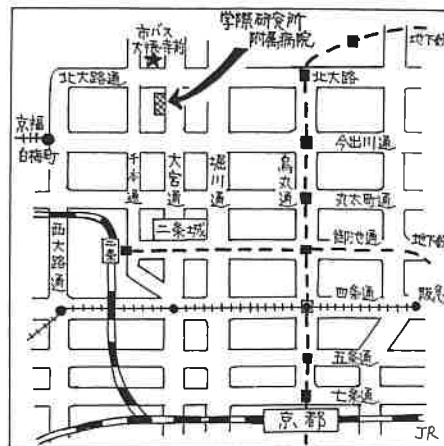
**参加費：** 無 料

**主 催：** Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

**申込み方法：** 電話又はFAXで下記までお申し込み下さい。

**会場案内：** 所在地は大宮通北大路下ルです。  
交通機関は市バスの大徳寺前で  
下車して下さい。

申込先：〒611-0014  
京都府宇治市明星町4丁目2-1  
Bright Body  
ACTIVE HEALTH 研究所  
代表 中田佳和  
TEL・FAX 0774-24-3644



< お知らせ >

4月より学際病院の駐車場が有料となっております。ご理解ご了承の程、  
よろしくお願い申し上げます。

# ミーティングリポート

## <スポーツネットミーティング>

8月のスポーツネットミーティングは「医療とスポーツ現場を結ぶ」というテーマで理学療法士 山田氏をまねき、医療の立場からの意見を交えながら参加者の質問にも答えていただきました。後半の時間では、整形外科医の原先生より、筋肉のトラブルについてお話をいただきました。その内容を報告いたします。

### — 前回の主な内容 —

#### <医療とスポーツ現場をつなぐ>

スポーツにケガはつきものですが、ケガをする選手がいる限りは、医療とスポーツ現場というのは切っても切り離せない関係にあります。医療の現場とスポーツの現場のネットワークづくりは、ケガをした選手、その管理をする指導者にとってはとても重要な問題です。今回はこのテーマについて医療の立場から、医療法人たちいり整形外科の理学療法士である山田氏に参加者との質疑応答を交えながら話をいただきました。



山田氏からは、現在BrightBodyとの取り組みの中で、ケガ人の情報をトレーナーからもらい、診察結果と病院でのリハビリの情報を現場へフィードバックし、トレーナーは選手の練習量の制限や競技復帰に至るまでの管理をしているという報告がありました。また、トレーナー不在のチームには指導者講習などを開き、選手の管理につなげている事を話していただきました。

#### <<スポーツの現場側（トレーナーや指導者）からの意見>>

- ・選手だけで医療機関に行った場合、選手からは正確な診察結果や行っているリハビリメニューが得られない事が多い。診察に立ち会う事がベストだが、時間的問題や個人情報保護法により、同意書が必要となるなど、問題点が多い。
- ・大会が近づくと、選手がケガを隠したり、監督やコーチはチームにとって重要選手であれば、少女の無理をしても使いたいと考え、ドクターストップがかかる事を恐れて病院に行かせたがらないという現状もある。
- ・日常生活レベル復帰までを管理する病院のドクターの対処と、スポーツ復帰までを管理する病院のドクターの処置に見解の相違がある。



こういった現状から見ると、まだまだ改善すべき問題点は多い。すなわち、医療側と現場側の連絡が直接とれるネットワークを作り、正確な情報を共有していける環境を整える事が、ケガを負った選手が適切な処置を受け、正確な判断のもと競技に復帰できる道につながると思います。

#### << 筋挫傷（肉離れ）について >>

整形外科医の原先生より筋肉に起りやすいトラブルについてお話をいただきました。好発部位としては、二関節筋といわれる、大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋に多く発症します。二つの関節をまたぐため、ストレスが多くかかりやすいのです。また股関節内旋筋群（外閉鎖筋）の肉離れがありますが、深層の小さい筋肉であるために、外見、ストレッチにて確認しても分かりにくい上、再発もしやすく、判断が難しい部位です。肉離れは頻繁に同じストレスがかかる事により、出血を繰り返す事で、しこりになったり柔軟性がなくなるため、しっかりとした治療とストレッチ等のコンディショニングを行なう事が大切です。

この他のトラブルとしては・・・



- ・骨化性筋炎・・・成長期に多く、骨や筋肉の中にカルシウムが沈着する事により、痛みが生じたり、柔軟性が欠ける。
- ・コンパートメント症候群・・・筋肉の中に出血があり、筋膜の内圧が高まり、神経や血管を圧迫して痛みが出る。受傷部位より抹消部分の感覚麻痺や腫脹、可動域制限が現れてくる。好発部位は下腿部。
- ・坐骨結節部付着部炎・・・スプリンターや陸上選手に多く、ハムストリングスのオーバーストレスによって起こる。付着部なので、ストレッチが難しいが、入念なストレッチにより、血液循環の改善で予防。

参加者：整形外科医 2名、理学療法士 8名、鍼灸師 1名、中学校バスケットボール指導者 1名、ちびっこ相撲指導者 1名  
 トレーナー 2名、地域スポーツ指導者 2名、学生 4名 合計 21名

### 次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成17年 10月 3日(月) 部位別のコンディショニング