

×メディカル・ズームイン!



金岡恒治早稲田大学
スポーツ学術院教授
(左)とロンドン五輪
の水泳会場にて



最新の治療と、復帰のためのリハビリを提供 スポーツのケガなら 「スポーツ整形」にお任せ!

スポーツ選手を悩ませるケガや故障。その原因とメカニズムを熟知し、
最新の治療法から再発を防ぐトレーニングまで提供できるのが「スポーツ整形」の専門医です。
ロンドン五輪と仁川アジア大会水泳競技帯同ドクターを歴任した
高島平中央総合病院整形外科の元島清香先生に、
ケガの克服をめざす臨床現場の実践について伺いました。

イムス
IMSグループ 医療法人社団明芳会
高島平中央総合病院



新病院の9階に完備されたリハビリテーション室。大きな窓から緑豊かな景色が望め、理学療法士のきめ細かな指導の下、前向きな気持ちでリハビリに取り組むことができる

「**離断性骨軟骨炎**」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死して剥がれる疾患で、成長期の子どもに発症します。肘だと少年野球のピッチャー、膝では陸上やジャンプ系の競技に多いですね。関節が痛んで、真つすぐ伸ばせません。以前は健康な膝軟骨の一部を切除し、病変部に移植していましたが、現在は抽出し

た極めて微量の膝軟骨を、必要まで培養・再生することが可能になりました。当院も2015年春にはスタートする予定です。
—— **関節鏡視下手術も盛んに行っているとのこと。**
元島 これは関節に1センチ以下の小さな穴を数カ所開け、先端にカメラレンズとライトがついた細い管＝関節鏡や、その他の器具を関節に刺入して行う手技です。指用の関節鏡は直径わずか2ミリ。レントゲンやMRIでは見えない微細な病変を確認する検査にも使われます。創口が小さいので痛みや出血が少なく、回復も早いのが利点ですね。
一番多い症例は、膝の「半月板損傷」の手術でしょう。半月板は膝の関節軟骨の間に挟まっている2枚のクッション。軟骨繊維でできており、血管が通っていないので自己再生はできません。損傷部位を縫合したり、除去する手術が行われます。
膝の「**前十字靭帯損傷**」の再



高島平中央総合病院は2014年12月、地上10階・地下1階、230床の新病院として生まれ変わりました。救急医療の強化充実をはじめ、高度医療機器の導入、血液浄化センターや最新のリハビリテーション施設など、地域に求められる医療体制の整備を図っています。

建手術もスポーツ選手に多い外傷です。前十字靭帯が断裂しても、立ったり歩いたり通常の動作に影響はありませんが、激しいスポーツでは膝関節に負担が大きいため、膝の近くにある別の腱を使って再建します。
最近ではフィギュアスケートの高橋大輔選手が受けましたね。術後1年、バンクーバー五輪で見事銅メダルをとりました。
他にも各関節の脱臼、肩の**腱板損傷**、損傷した軟骨の破片が関節内に残り、やがて大

きくなって関節の動きを妨げる「**関節ネズミ**」の除去などがあります。
—— **腰椎椎間板ヘルニアもスポーツ選手に多いとのこと。**
元島 これも低侵襲な内視鏡下手術が進化し、予後は良好です。
痛みや違和感があったら、我慢せず早めにスポーツ整形を受診してください。治療の選択肢はどんどん増えていますし、スポーツをライフワークとした方の心強い味方となります。
—— **ありがとうございました。**

医療法人社団明芳会
高島平中央総合病院
〒175-0082 東京都板橋区高島平1-73-1
TEL:03-3936-7451 http://www.ims.gr.jp/takashimadaira-hosp/
◎記事内容に関するお問合せ:地域医療連携室 TEL:03-5921-3100

スポーツのケガを克服し、復帰をめざす治療を

— 先生のご専門は「スポーツ整形」と伺いました。一般の「整形外科」とは違うのでしょうか？

元島 私たちの目標は、ケガや故障を負ったスポーツ選手が一日も早く、安全に競技に復帰し、以後も安心して継続できるように、治療方針を組み立て、リハビリをサポートすることです。

一般の整形外科では大事をとって「練習は当分休みなさい」「もうスポーツは諦めなさい」と言うことがあります。プロが、十分な説明がないと、プロ



高島平中央総合病院

日本整形外科学会専門医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本整形外科学会認定スポーツ医

整形外科 医長
もとしま さやか
元島 清香 医師

の選手に限らず、試合を控えた生徒さんも、一般のスポーツ愛好家も簡単に納得しません。内緒で再開して悪化させることもある…。

私たちは患者さま一人ひとりの希望を聞き、コンディショニングを診ながら、無理のない復帰のタイムスケジュールを示すようにしています。同時に本当に復帰が難しいときは、心を鬼にして説得することもあります。

— スポーツについて詳しくないとできませんね。

元島 スポーツ医用工学として、3Dカメラを駆使し、さまざまな競技の動きを解析する研究があるんです。体のどこにどの程度の負荷がかか

るのか、その結果どんな障害が起こりうるか、データ化が進んでいます。整形外科医の協力を得て、ケガの原因分析も行われています。それらの成果が臨床現場に生かされるようになりました。

スポーツ障害は突発的な事故（外傷）より、使い過ぎによる疲労骨折や軟骨損傷、筋肉・腱の断裂、炎症（障害）のほうが多いのです。その人の体質、骨や関節、筋肉の強度や柔軟性などにも左右されます。

スポーツ整形ではケガの治療とリハビリだけでなく、故障を起こしにくい体を作るトレーニングにも力を入れています。再発を防ぐことが大切です。再発を防ぐことが大切です。

— 治療のあと、リハビリテーションルームで行うんですね。

元島 理学療法士と一緒に、患者さまに合わせた強化メニューを作っています。本日は練習から立ち合い、ケガを予防することがスポーツ整形の理想ですね。私は学生時代に水泳に打ち込んできまし



仁川アジア大会。プールサイドで水球選手の鼻出血について対応

たから、ケガの辛さと克服する苦労は身に沁みてわかります。

— その経験を生かされ、ロンドン五輪や仁川アジア大会の水泳競技帯同ドクターとして活躍されていますね。

元島 はい。選手たちのメンタルケアにも心を砕きました。

トップアスリートのメンテナンスも重要な仕事ですが、外来にいと成長期の小中高生の故障が心配です。指導者に医学的知識が不足しているため、痛みを我慢していたり、部活の上下関係で無茶な練習を強いられたり。オスグッド・シュラッター

病といつて、脛骨の成長軟骨が膝蓋腱に引っ張られてダメージを受ける、この時期に特有の疾患もあります。

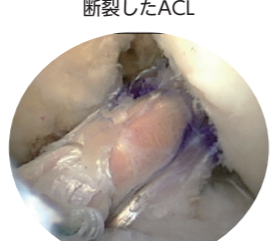
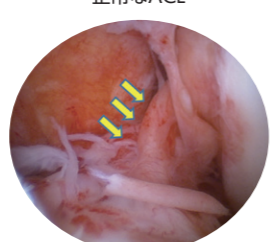
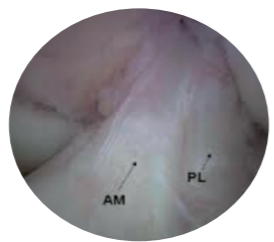
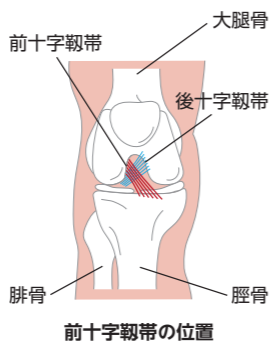
十代前半までは体への負荷が偏らないように、3種類ほどのスポーツをマイペースで楽しむ方がよいのですが…。地域スポーツや学校ス

ポーツに対する啓蒙活動も疎かにできません。

— 健康のためのスポーツで、ケガをしては本末転倒ですね。

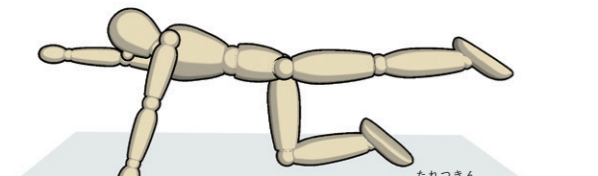
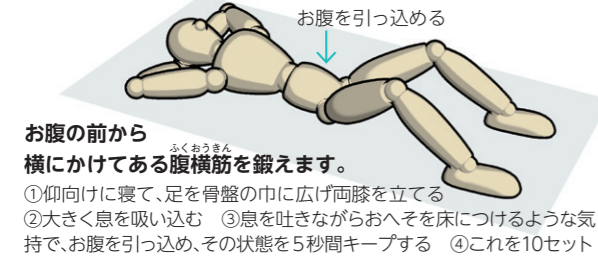
元島 メタボリック症候群と言われた中高年の方が、体重を落とそうといきなりランニングを始め、膝を壊して来院される例も目立ちます。肥満

関節鏡視下 前十字靭帯 (ACL)再建術



膝の近くの、影響のほとんどない腱を利用して、前十字靭帯 (ACL)を再建した

元島先生おすすめの体幹トレーニング



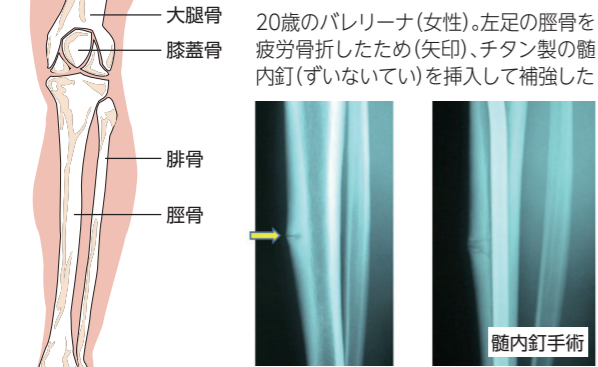
- お腹の前からお腹の後ろまで、お腹の筋を鍛えます。①仰向けに寝て、足を骨盤の上に広げ両膝を立てる ②大きく息を吸い込む ③息を吐きながらおへそを床につけるような気持で、お腹を引っ込め、その状態を5秒間キープする ④これを10セット

腰椎から骨盤にかけてある多裂筋を鍛えます。

- ①手と膝を床につき、四つんばいになる ②左手を前、右足を後に水平に伸ばし、5秒間キープ ③右手を前、左足を後に水平に伸ばし、5秒間キープ ④これを5セット

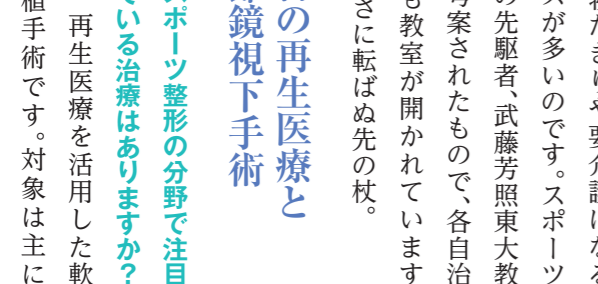
オスグッド・シュラッター病

成長期の10～15歳ごろに発生する疾患。膝を曲げるとき、膝蓋腱に引っ張られて脛骨結節に負担がかかるため、結節にある成長軟骨が損傷を受けて剥離することがある。写真は12歳の男児



左足 脛骨疲労骨折の手術

20歳のバレリーナ(女性)。左足の脛骨を疲労骨折したため(矢印)、チタン製の髄内釘(ずいないてい)を挿入して補強した



膝の近くの、影響のほとんどない腱を利用して、前十字靭帯 (ACL)を再建した

生活を中心掛けるなど基本をきちんと守ってください。ケガを防ぐには「体幹」の筋肉を鍛えるトレーニングがおすすです。腰痛にも効果的。イタリア・セリエAで活躍するサッカーの長友都選手の本「体幹トレーニング」がヒットしていますが、初心者でも取り入れられるメニューがあります。

— 幅広い層が対象なのですね。

元島 ご高齢の方には「転倒予防体操」を推奨しています。転んで大腿骨頸部などを骨折し、数週間ベッドで過ごす、そのまま寝たきりや要介護になるケースが多いのです。スポーツ整形の先駆者、武藤芳照東大教授が考案されたもので、各自治体でも教室が開かれています。よ。まさに転ばぬ先の杖。

注目の再生医療と関節鏡視下手術

— スポーツ整形の分野で注目されている治療はありますか？

元島 再生医療を活用した軟骨移植手術です。対象は主に