

# みんなの健康ラジオ

『スポーツ医学の昔と今と未来 パート1』

(2018年5月17日放送)

横浜スポーツ医会

(医)KOC こうの整形外科クリニック

河野卓也

# スポーツ医学的に間違った昔の指導例

- かつては医科学的な根拠に基づかないで、経験的、伝統的にスポーツ指導が行われていた。
- スポーツ中に水を飲んではいけない。
- うさぎとび。
- 膝股関節を伸ばしたままの腹筋トレーニング。
- 突き指をしたら指を引っ張る。
- 足関節捻挫は走って根性で治す。
- アキレス腱が切れたらスポーツ復帰できない。
- 体にメスを入れたら（手術したら）スポーツ復帰できない。

# スポーツ医学の現状

- 日本のトップアスリートは国立スポーツ科学センターで検診や治療を受けている。
- 国民の健康に対する意識の高まりとともに、健康スポーツ，市民スポーツ，生涯スポーツへの関心が高まっている。
- 大学病院や一般病院で，スポーツ外来，スポーツ整形外科が増えている

# 手術は侵襲の少ない方法へ進化

- 関節鏡視下手術（膝関節，股関節，足関節，肩関節，肘関節，手関節，指関節）。
- 皮膚切開を極力小さくした手術方法。
- 入院期間の短縮。
- 早期スポーツ復帰が可能。

# 情報過多の時代

- インターネットの普及による情報過多.
- フィクションかノンフィクションか？
- フェイクニュースの問題.
- 何が本当？

# スポーツ外傷（骨折）の正しい知識

- 一般的にレントゲン検査による骨折の診断率は80～90%.
- 2回目, 3回目のレントゲン検査で骨折が見つかることがある（肋骨骨折, 手の舟状骨骨折, 第5趾末節骨骨折, 疲労骨折, 骨粗鬆症による椎体圧迫骨折）.
- 成長期のレントゲン像は個人差が大きい.
- 骨端線骨折（成長軟骨の骨折）で, ずれがないと, レントゲン検査で骨折が診断できないことがある.
- 前医より後医は名医？
- トップレベルの選手で, 早期に骨折の有無を診断したいときは, MRI検査が有用.