

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2』

(2018年5月24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

よくある質問

- Q:膝の水を抜くと癖になる？
- A:水がたまるほど悪い状態では、抜いてもまたたまってくることはありますが、抜くこと自体が関節に悪影響を及ぼすことはありません。
- Q:老化による変形性関節症は治らないの？
- A:加齢によってすり減ってしまった軟骨を元に戻したり、変形を元に戻すことはできませんが、治療することによって痛みなどの症状を和らげることは可能です。
- Q:痛いところは冷やした方がいい？
温めた方がいいの？
- A:冷やした方がいい時と、温めた方がいい時があります。

スポーツ外傷・障害に対するアイシングと温熱療法

- 外傷（急性のけが） 例：足関節捻挫
急性期（1～3日間）はアイシング
回復期（慢性期）は温熱療法
- 障害（慢性のけが） 例：投球障害肩
練習前はウォームアップとして温熱療法
練習後はクールダウンとしてアイシング
- 外傷（急性のけが）後回復期のリハビリテーション
障害（慢性のけが）のリハビリテーション
リハビリ前はウォームアップとして温熱療法
リハビリ後はクールダウンとしてアイシング

スポーツ医学の未来

- スポーツ現場での中心（主人公）が選手であることは昔も今も未来も変わらない。
- 監督，コーチ，スポーツドクター，トレーナーなど様々なスタッフが選手を支えている。
- トップアスリートの場合は，**2020年東京オリンピック**がスポーツ医科学の再転換点

皆さんの未来

- 人生100年時代の今後は、平均寿命と健康寿命の差（約10歳）を縮めて「ピンピンコロリ」が理想.
- 高齢者でも筋力・体力は改善することが医学的に証明されている.
- 有酸素運動（ウォーキング，ジョギング，水泳など）によりメタボリックシンドロームもロコモティブシンドロームも予防できる.
- まずお散歩しましょう

人生100年時代に備え、
お散歩してピンピンコロリ