

# スポーツで体を痛めている方へ

## スポーツ医学をもとにした治療

運動、トレーニング、スポーツならびに運動不足が人に対して与える影響を性別、年齢別に分析し、その所見を予防、治療、リハビリテーションならびにスポーツそのものに役立てる学際的な学問があります。それはスポーツ医学です。体のあちこちに障害をかかえるすべての人、プロスポーツレベルから一般の方の日常生活レベルまでが対象となります。それぞれの患者さんの身体的に『どうありたい』『こうありたい』というご要望をもとに、専門的知識と診療技術、リハビリテーションを駆使して応えていこうとするものです。

### スポーツに関する整形外科

当院では一般的な整形外科の他に、スポーツに起因する疾患を診る専門外来があります。取り扱う疾患としては、主に転倒やコンタクトプレー・格闘技中に起こる、突発性・急性のスポーツ外傷と、長い間スポーツを継続する間に小さな力が繰り返し加えられることによって生じるスポーツ障害に分けられます。

スポーツ外傷・・・骨折や脱臼、捻挫などであり、予防が困難

スポーツ障害・・・関節炎、骨膜炎、腱鞘炎、疲労性骨折、腰痛症など

野球肩、野球肘、テニス肘、水泳肩、ランナー膝、ボーリング母指など特定のスポーツと密接な関係を持つ障害も多いです

### 予防方法

適切なトレーニングを実施し、その都度ストレッチングやアイシングなどの手当てを施し疲労を蓄積させないこと。特に成長期の学生では、一種類に偏ったスポーツやトレーニングを避け、全身的な体力の向上を図ることが必要です。

### 運動競技能力向上のための医学的サポート

まず、医師が適切な診断をした上で、その人の置かれている状況を考慮し、最善の計画を立てていきます。ですから、青少年と中高年の方では、対応が異なることもあります。手術が必要なこともありますが、多くはリハビリテーションの適応となります。当院のリハビリスタッフは非常に有能で、親身になって治療に当たってくれ、時には自身の経験に基づき適切な指導やアドバイスもします。



整形外科医長  
小川 健

社団法人日本整形外科学会認定専門医  
日本体育協会公認スポーツドクター  
筑波大学1998年卒業、医学博士



理学療法士が、野球肘(右)の小学生に投球指導をしているところです。投球動作は全身運動です。肘が痛いからと言って、肘だけ見ても根本治療にはなりません。実際、この理学療法士は、少年の肘だけを治療するのではなく、足や骨盤・体幹から肩の使い方などを、鏡に映った本人の姿勢を見せたりしながらわかりやすく指導しました。結果として、彼の肘の痛みはなくなり、以前よりも野球を楽しんでいます。

スポーツに関する整形外科 火曜日 13:30～15:00 (予約制)

リハビリテーション 予約制(まずは整形外科を受診いただき、その上でリハビリテーションの予約となります)  
急性期の場合はこの限りではありませんので、いつでもご相談ください。

### ご予約方法

電話予約 **04-7123-5901**

月曜日～土曜日 9:00～16:00 ただし、祝日および病院指定休診日を除く

  
**kikkoman**

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100

電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920

<http://hospital.kikkoman.co.jp/>