

1. 慶應義塾大学におけるスポーツ医学

松本秀男*

●慶大スポーツ医学教室の開設

現在、多くの大学や病院で「スポーツ…」と名の付く外来を見かけますが、慶應義塾大学病院にも、元々「スポーツクリニック」という外来部門があり、スポーツ選手や愛好家の外傷や障害、更には様々な疾患に対する診療を行っていました。しかし、スポーツ選手が怪我をして慶應義塾大学病院に来院した場合、スポーツクリニックに行くのか、それとも整形外科に行くのか迷ってしまいます。またスポーツ選手が何らかの病気をした場合もスポーツクリニックに行くのか、内科に行くのか、判断に困ります。つまり、スポーツクリニックの診療範囲がはっきりしていませんでした。病院の受付窓口で「何となく振り分けていた」というのが実情です。

更に、大学ですから、診療だけではなくスポーツ医学に関する研究もやるべきだという意見が出てきました。また、医学生や研修医からもスポーツ医学を勉強したいという希望も出てきました。そこで、「スポーツ医学」の領域をはっきりさせ、更に、これまでのスポーツクリニックを診療だけでなく、研究や教育も出来る施設にしようということで、平成21年2月1日にスポーツ医学の教室、すなわち「スポーツ医学総合センター」が開設されました(図1)。

開設時のミッションを要約すると以下の通りです：

1：「スポーツ整形外科教室」を開設するのではなく、スポーツ選手の循環器、栄養、心理など、すべてのスポーツ医学領域をカバーする「スポーツ医学教室」を開設しなさい。



図1 慶應義塾大学スポーツ医学総合センター：狭い敷地内にトレーニング機器や測定機器が並べられている。

2：パフォーマンスの向上などスポーツ科学の部門も担当しなさい。

3：一般の人に対するスポーツや運動療法による健康増進も進めなさい。

4：慶應の体育会を強くすることも視野に入れながら、スポーツ医学の研究も行い、更にスポーツ医学を志す医師、研修医、医学生等の教育もしっかりやりなさい。

さて、以上のミッションの元に「慶應義塾大学スポーツ医学総合センター」が開設された訳ですが、そもそも「スポーツ医学」という概念が一般に十分認識されているとは思えません。「スポーツ医学がやるべきことは？」この問題は難しく、未だに完全に答えられません。整形外科、内科、リハビリテーション科等の既存の診療科と新しい領域であるスポーツ医学との間の線引きが難しいのです。「スポーツ医学の使命」、これが開設後、最初に答えを出すべき命題でした¹⁾。

●スポーツ医学の使命

「スポーツ医学」という概念には2つの側面があ

* 慶應義塾大学スポーツ医学総合センター

ります。すなわち「医学がスポーツに対して出来ること」と「スポーツが医学に対して出来ること」です。

「医学がスポーツに対して出来ること」はスポーツ選手や愛好家の外傷や障害、更には様々な疾患に対する予防や治療です。スポーツ選手や愛好家にとって「如何にスポーツを続けるか、そして治療が必要な時は、如何に早く復帰するか」は重要な問題です。この希望を理解し実践するのがスポーツ医学のスポーツ医学たる所以です。すなわち、「スポーツ医学」の第1の使命は「スポーツ選手や愛好家に対して、日常生活だけではなく、スポーツ復帰を目指した診療を行うこと」です。

「スポーツが医学に対して出来ること」の代表例は様々な疾患に対する運動療法です。糖尿病、高血圧などの成人病の予防や改善に運動が役立つことが証明されています。また、近年、その増加が問題となっているメタボリック症候群やロコモティブ症候群の予防や治療にも有効なことが多くの論文で示されています。更には職場でのストレス等の精神衛生上もスポーツが有用であることが報告されています。一般の人々がスポーツをすることによって「より健康になれる」、これを進めるのもスポーツ医学の役割です。すなわち「スポーツ医学」の第2の使命は「一般の人に対するスポーツによる疾患の予防や改善」です。

●日本のスポーツ医学の現状と今後

1：臨床

日本のスポーツ医学はまだ歴史も浅く、先に述べたように既存の診療科との線引きが十分に出来ていません。これまでは、スポーツ選手の外傷や障害、疾病に対して、各診療科が別々に治療していました。四肢の外傷を受ければ整形外科、頭部を受傷すれば脳外科、腹痛を訴えれば内科、等々です。もちろん、個別の疾患の予防や治療については専門的な知識を必要としますが、スポーツ選手の治療に当たっては、常にスポーツ選手の特異性やスポーツ復帰の条件などを考えながら体系的な治療を行うことが重要です。そのためには、まず、その疾患の評価だけではなく、全身の筋力、柔軟性、俊敏性、心肺機能などの運動機能を総合的に評価し、疾患の治療中にも、これらの全身の運動機能が落ちないように、そしてスポーツ復帰への意欲も落ちないように、様々なトレーニング

を行いながらスポーツ復帰を目指すことが大切です。今後、このようなスポーツ復帰を考慮した治療が行える施設が増加することを望みます。

また、一般の人々の様々な疾患に対する運動療法も、これまでは「一日一万歩、歩きましょう」など、漠然とした指導が行われてきました。しかし、人によって必要とする運動量も違います。また運動療法が必要となる患者さんの多くは加齢による腰痛や膝関節痛などの運動器疾患を持っていることも少なくありません。

そこで、今後は疾患の状態ばかりでなく、摂取エネルギーや消費エネルギーなどから今後消費すべき運動量を分析し、さらに運動を行うための運動器の状態も分析して、個別化した運動処方を行うことが重要になると考えます。しかも、安全に、そして楽しいスポーツが取り入れられれば、それに越したことはありません。

2：研究

これまでスポーツ医学の領域は経験主義に頼る部分が多かった様に思います。例えば運動開始前にはストレッチ、終了後にはアイシング、等々。これらは正しそうですが、evidenceがあるかといわれると、未だ十分ではない様に思います。経験主義的に言われてきたことは正しいことが多いのですが、時として、全く根拠のないことも存在します。これらの一つ一つにしっかりしたevidenceを与えていく様な研究を行うことも「スポーツ医学」の重要な使命だと思います。テクノロジーの進歩により、スポーツ動作の詳細な分析なども可能になって来ましたし、細胞レベルでの運動負荷や力学負荷の影響も解明されつつあります。今後はこれらのテクノロジーを使って、スポーツと医学を結び付ける様々な研究が行われることを期待します。

3：教育

「スポーツドクターになりたい」という学生や研修医がたくさんいます。スポーツ医学について、しっかり考えている者もいますが、漠然と一流スポーツ選手の帯同等に対してあこがれている者もいます。スポーツ医学の表面的な部分だけではなく、真の面白さを伝え、今後のスポーツ医学を担う真のスポーツドクターを育てていくことも重要です。

●終わりに

自称「スポーツ医学の拠点」はたくさんあります。本気でスポーツ医学をやろうとしている施設もありますが、一般受けを狙ったネーミングもあります。我々、スポーツ医学に携わる者としては、

1. 慶應義塾大学におけるスポーツ医学

今後、真のスポーツ医学を追求する施設をしっかりと育てていく必要があると考えます。

文 献

- 1) 松本秀男：スポーツ医学の Identity の確立を目指して。日本臨床スポーツ医学会誌 21: 1-4, 2013.