

富山県総合体育センターにおける スポーツ・クリニック

山 田 均

医師会の先生方の中で、上記のような事業が行われていることをご存知の方はかなり少ないのでないかと思います。どんなことをしているのかと申しますと、整形外科医、内科医によるスポーツ障害相談と運動生理学専門指導者による呼吸循環系機能測定（競技者対象、内科スポーツドクター立会い）です。1994年の全国高校総体の富山開催、2000年富山国体の選手強化をみえた事業で、昭和60年（1985）より始められました。かれこれ30年くらい経過していることになります（過去にご協力いただきました先生方に、改めてお礼申し上げます）。当初は県の強化選手が主体の相談や計測でしたが、現在はアスリートのみならず、一般のスポーツ愛好家も広く相談にこられ、昨年は1/3が50歳以上の方でした。日本体育協会公認のスポーツドクターの有志にお願いし、毎月1回土曜日の午後、2時間ほど富山県総合体育センターの筋力トレーニング室の一角を利用して開催しています。相談は無料です。

内科系スポーツ障害相談はスポーツによる内科的症状（動悸、息切れ、頭痛、胸痛など）についての相談、内科系疾患がある方のスポーツ実施に関する相談などです。

整形外科的相談は、運動に伴う腰や関節の痛みに関する相談、トレーニング処方にに関する相談、スポーツ障害の予防法に関する相談などになります。X線等の画像診断はないので、臨床症状からだけの推定した診断になりますが、一人にかける時間が15

分から20分ありますので、かなり背景因子まで探し出すことができ、おおよその診断は可能のようです。さらにこの施設で行う利点は、県体育協会所属のトレーナーが同席してくれることで、すぐその場で、ストレッチや筋トレの具体的な指導を行ってもらえること、トレッドミルを利用してのランニングフォームのチェックなどもすぐに行え、好評です。当施設で強化合宿をしているチームの選手が相談にこられたときは、指導者も同席することが多いので、知らない競技でもよく教えてもらいながら、お互い意見交換できるという、こちらにもメリットがあります。

先日こられた60代後半の男性の方は、雨だろうと風だろうと雪だろうとほぼ毎日、一定時間ウォーキングをしているところで、そのノートも持参され、みせてもらいました。その熱意と実行力には敬服させられました。ただ、残念なことに最近、膝に痛みを感じるようになってきました。診察の結果、病状がそれほど進行した状況でもなさそうで、むしろ目標を達成できないことへのいらだちが痛みを増幅しているように感じられました。ウォーキングの1回の持続時間、歩行スピード、頻度などを微妙に調整され、痛みが出現しない範囲で持続されるよう提案しました。相談者の病状によっては医療機関で精査を受けることも説明しております。

このようにスポーツにまつわる体調変化をお持ちの方なら対象となります。患者さんやお知り合いの方でそうした方がいらっしゃいましたら教えてあげてください。土曜日の午後ですので、会員の先生ご自身も気になることがございましたらお気軽に相談にお越しください。

（五福班）