

製品情報や開業支援については…

ミナト医科学

検索

編集後記

私がサッカーの魅力にとりつかれたのは98年ワールドカップ準々決勝「オランダVSアルゼンチン」の試合。デニス・ベルカンプの終了間際に決めた芸術的な決勝ゴールがあった試合からです。

それからは、サッカーの試合を一喜一憂、固唾を飲みながら観戦しています。

一流サッカー選手が集う華やかな日本代表チーム。その活躍の裏には緻密に選手のフィジカル面を管理し、選手個々に対する細やかなケアをする「もう一人の選手」チームドクター。今回の取材で、プレーヤーがベストコンディションでピッチにて活躍するには、チームドクターの存在が不可欠だと実感致しました。

また、現在は、愛媛FCの多数の選手がつばさクリニックにいられています。今更ながらですが、今回の取材でミナト医科学の器械が一流アスリートの活躍のお手伝いをしていることを実感でき、うれしく思っています。今回の特集を通して弊社の器械の魅力をお感じいただければ幸いです。

最後になりましたが記事の作成にあたり多大なご協力をいただきました森先生にこの場を借りて感謝の意を述べさせていただき、筆を置きたいと思います。

ミナト医科学株式会社 T.O.

幅広い方面から「健康」を見つめる情報誌

MMM Magazine vol.04

《ミナト・メディカル・マガジン》 2014年11月19日発行

取材協力先：つばさクリニック 森 孝久 院長

発行：ミナト医科学株式会社
〒532-0025大阪府淀川区新北野3丁目13番11号
TEL 06-6303-7161(代)
URL <http://www.minato-med.co.jp>

取材：高野 朋美

編集：株式会社写真化学



ZBM1930 ©26.11.10.000

幅広い方面から
「健康」を見つめる情報誌

MMM Magazine

《ミナト・メディカル・マガジン》 2014年11月19日発行 発行：ミナト医科学株式会社

Medical Trend

スポーツ医療が熱い!

Specialist

チームドクターの仕事とは…

Clinic Report

愛媛を「世界を目指す舞台」にしたい つばさクリニック 森 孝久 院長

vol.

04

MMM Magazine



スポーツ 医療が 熱い!



Medical care for the victory

勝利にこだわるアスリートたちの間で、
注目を浴びているサポートがある。
それが「スポーツ医療」だ。いまやスポーツ医療なしでは、
世界トップの座に就くことは難しいとも言われている。
一体どんなものなのか。最前線をレポートする



● 勝つための医療

「ゴール!」。アナウンサーの雄叫びが響き渡り、大歓声を浴びた選手が仲間と抱き合い、踊るようにグラウンドを走り回る。この夏に開催されたサッカーワールドカップで、何度こんな場面を目にし、興奮したことだろう。

サッカー、野球、バスケットボールetc…。競技場で華やかな活躍を見せてくれるスポーツ選手たち。勝利に向けて真つすぐに進む彼らの姿は、あきらめない勇気と、生きる元気を与えてくれる。

スポーツを観戦する側は、試合こそが彼らの力の見せ所であり、勝敗を決する唯一のステージだと思っている。しかし、アスリートたちの本当の勝負は、試合の前からすでに始まっている。試合で100%の力を出し切るために、いかに体調を万全に整え、ケガや故障を防げるか。それが勝利のカギだと言っても過言ではない。どんなに強い選手であろうと、これを怠ってしまえば、試合本番では決して勝てない。

勝つために体をどうコントロールするか。それをサポートしているのが、ほかでもないスポーツ医療。そして、その担い手が「スポーツドクター」と呼ばれる医師だ。

● ドクターの判断が選手生命を決めることも

スポーツドクターは、試合中のケガや故障に対処するだけが仕事ではない。選手が体調トラブルを起こさないよう、ケガを未然に防げるよう、日ごろから健康状態に目を配り、体重や水分摂取まで逐一チェックする。勝負を制するための体調管理こそ、スポーツドクターに任されている大切な仕事なのだ。



それよりももっと重要で、大きな責任を伴うのが、選手を試合に出場させるかどうかを決める、医師としての「判断」という。例えば、体の不調が続き、そこから回復しきっていないのに、選手が「どうしても試合に出たい」と言ったとする。人情派の監督なら「よし、がんばれ」と背中を押すかもしれないが、スポーツドクターはもっと冷静な目で選手の状態をとらえる。体調不良を押してまで試合に出た結果、選手生命を脅かすような悪影響が出ると予測すれば、どれほど選手や監督が頼み込もうとも、出場に「ノー」と言う。目の前の試合だけを見るのではなく、長い目で見て、選手の体を良好な状態に導いていくのが、スポーツドクターの使命だからだ。

● 選手をそばで支える「チームドクター」

スポーツドクターを認定している日本体育協会によると、日本には現在、およそ4500人のスポーツドクターがいる。プロスポーツはもちろん、アマチュアや大学スポーツにいたるまで、幅広い分野で必要とされており、若い世代の憧れの職業としても人気が高まりつつある。

スポーツドクターの中でも、チームにどっしりと腰を据え、選手と生活をともにしながら健康管理や医療サポートをしているのが「チームドクター」だ。一ヶ月以上チームに同行し、海外を飛び回ることもしばしば。

勝利を追い求めるアスリートたちのすぐそばで、その体を支え続けるチームドクター。実際、彼らはどんな仕事をしているのか。次のページで紹介していこう。



Specialist スペシャリスト

チームドクターの仕事とは…の

サッカー日本代表 チームドクターが語る

◆日本代表を支える医師

愛媛県松山市にあるつばさクリニックの院長、森孝久氏。2010年、南アフリカで行われたサッカーワールドカップに、日本代表のチームドクターとして同行した経験を持つ。森院長のスポーツドクター歴は長い。スポーツ医療が今ほど注目されていないころから、地元スポーツクラブのドクターを務め、選手たちを医療面から支えてきた。

森院長が整形外科医になった1990年代、スポーツドクターはまだ珍しい存在だったという。「スポーツ医療？誰に教わるつもり？」。他の医師からそう心配されながらも、チームに勝利を引き寄せるため、周囲を巻き込みながらノウハウを蓄えていった。

やがて、大学スポーツの祭典「ユニバーシアード」で、自らがチームドクターを務めるサッカーチームが、二回連続世界一に輝いた。このことが、日本代表チームドクターの切符を手に入れるきっかけになったのではないかと、森院長は見ている。「ありがたい事なのですが、日本サッカー協会のほうから声をかけてくれたんです」。そのときから、任期が終わる四年後まで、日ごろは整形外科医、W杯が始まればチームに同行するスポーツドクターという「二足のわらじ」生活を続けることになる。

◆選手よりも忙しい？

「チームドクターって、すごく忙しいんですよ」。森院長は当時に思い出しながら話す。日本代表チームには、監督、トレーナーのほか、チームドクターやシェフもスタッフの一員として同行し、選手たちと寝起きをともにする。チームドクターは医療面でのサポート、そしてシェフは、栄養面はもちろん、選手たちが食中毒を起こさないよう、衛生管理にも目を光らせている。

チームドクターの仕事は、おおまかに次のようなものだ。まず、選手一人ひとりを診察し、その日のコンディションをチェックする。尿検査や脈拍計測などのデータを取るだけではない。時差ぼけを起こしていないか、睡眠は取れているかなど、選手と直に接しながら健康状態をこと細かく確認する。

予防接種を打つのも、チームドクターの大切な仕事だ。海外遠征では、現地の感染症から選手を守るために、何種類もの予防接種を行わなくてはならない。今日はこっちの選手にこの注射を、明日はあっちの選手にこれを、体調不良で接種が困難な選手は数日後に回して…など、スケジュールを組むだけでも一苦労だ。

加えて、故障している選手のトレーニングについて指導したり、ケガをした選手に付き添い、病院に同行することもある。海外での場合は、どんな検査や治療をしてほしいか現地ドクターに逐一注文するのもチームドクターの役目だ。「この検査をする費用が高額になりますけど実施しますか？」「はい、それでもいいから検査をしてください」。そんなやりとりをするという。

毎日やることが山積みで、時間がめまぐるしく過ぎていくと、森院長は言う。

◆プレーヤーたちの知られざる素顔

ところで、森院長から見た日本代表選手とは、どのような人物なのか。「精神面はみんな強いですよ。マスコミに何を言われてもケロッとしている選手が多いです。岡田監督や圭祐（本田選手）なんかは、そもそもマスコミ報道を一切見ませんね」。

だが、体調管理となると、精神論だけでは乗り切れない。日本代表に選ばれるほどの選手になると、実力はもちろん、健康管理にも気を遣っている。しかし、自分で何もかも管理している選手もいれば、すべてをチームドクターに委ねてくる選手もいるという。

あるとき森院長は、一人の選手から「朝、よく鼻血が出る」という相談を受けた。話をよく聞いてみると、起きるのがだるいときに限って、くしゃみを連発し、鼻血が出ていることが分かった。「目覚めたらベッドの中で手足を動かしてみて」とアドバイスした。人間の体は、起床時、T細胞と呼ばれる免疫担当細胞を胸部から発生させる。しかし、睡眠不足などで体の活性が鈍っているときは、T細胞の発生が少なくなり、免疫応答が落ちるのだ。くしゃみによって鼻血が出ていたのは、ふとんなどのほこりで体がアレルギー反応を起こしていたからだ、と森院長は予測した。「それなら、手足を動かして血液の循環を良好にし、T細胞の発生を促せばいい」。そう考えた。

このアドバイスは功を奏し、選手が鼻血に悩まされることは次第になくなった。そればかりか、体のコンディションが整い、スタミナや動きも向上していったという。常に選手といっしょに過ごし、コミュニケーションがとれているからこそ、こうしたアドバイスができるのだ。

森院長は言う。「私たちの仕事って、試合開始のホイッスルが鳴ったときは、もう終わっているんです。その前に、いかに選手の体調をコントロールし、試合のときに最大の力を発揮できるように持っていけるか。それが私たちに課せられた最大の役割であり、スキルが問われる部分です」。

◆勝つも負けるも体調次第

ときには、メディカル的な観点から、さまざまな“提案”をすることもある。

あるとき森院長は、なぜ飛行機のパイロットが時差ぼけを起こさないのか、文献を取り寄せて調べた。その結果、起床時間を工夫することで時差ぼけを防げることが分かった。

「選手たちは海外での試合が終わると、すぐに飛行機に乗って移動します。だから時差ぼけ対策が重要。そこで、当時チームのキーマンだった中村俊輔にそれを伝えました。ドクターである自分が言うより、選手同士で『こうしよう』と合意したほうが話がスムーズですから」。

このときから、特にヨーロッパ諸国から日本に帰国するときは、毎朝少しずつ早起きし、日本時間に生活サイクルを合わせるよう指導。この対策は、時差ぼけによるパフォーマンス

低下を防ぐのに一役買った。

国から国への移動法や、食事や摂取が必要な水の成分まで、チームドクターは、サッカーそのものとは直接関係のないことにまで知恵を絞る。その一つひとつの積み上げが、選手たちのコンディションをベストに保ち、チームを勝利に導く。まさに縁の下の力持ち。世界一を目指すためになくてはならない「もう一人の選手」なのだ。

整形外科つばさクリニック 森孝久院長



2007年9月、松山市南江戸において「整形外科 つばさクリニック」を開院。森院長が開院にあたり最も重視したのは、「情報を正確に伝える」ということ。患者様ご自身だけでなく、状況によってはご家族にも病名・病態を正確にお知りいただいたうえで、一緒に治療方針やリハビリテーションの内容を決定していくことを理念とされています。また、患者様と医師とのコミュニケーションを大切に、患者様と直接関わる時間を少しでも長くとるために、電子カルテを導入しメディカルクラウドを採用するなどの効率化を図っておられます。サッカー日本代表チームドクターの経験を生かし、一般整形外科はもちろんスポーツ外来についても専門的な治療を提供。患者様の症状にあわせて、理学療法士による施術に加え、アスレチックトレーニングや物理療法を効果的に活用し、患者様の一日でも早い回復に日々取り組まれています。さらに、スポーツに打ち込む小中高校生のために、水分摂取に関する講演を地元の学校に出向いて行ったり、スタッフとともにスポーツ飲料の飲み比べ研究をするなど、地域のためにも積極的に活動していらっしゃいます。

■略歴

- 平成3年 4月 愛媛大学医学部付属病院にて研究に従事
- 平成3年 6月 愛媛大学医学部付属病院 医員（研修医）
- 平成4年 5月 同上辞職
- 平成4年 6月 愛媛県立中央病院整形外科 医師
- 平成5年 4月 愛媛大学大学院医学研究科 入学
- 平成9年 3月 同上卒業
- 平成9年 4月 市立宇和島病院整形外科 医長
- 平成14年 4月 聖マリアンナ医科大学整形外科
- 平成15年 4月 松山赤十字病院リハビリテーション科 診療副部長

■資格

- 愛媛大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士号 取得）
- 日本整形外科学会 専門医
- 日本体育協会公認 スポーツドクター

愛媛を 世界を目指す舞台 にしたい



十代が通うクリニック

夏目漱石の小説「坊ちゃん」の舞台となった愛媛県松山市。広々とした幹線道路沿いを行くと、道沿いに白い清潔そうな建物が見える。整形外科つばさクリニック。森院長が8年前に開業したスポーツ医療クリニックだ。

患者様は非常に多く、その半数以上を十代が占める。つまり、部活動やクラブでスポーツに取り組んでいるティーンエイジャーたちが通院してくるのだ。「何も“スポーツ専門”にしているわけではなく、年配の患者さんも来られます。しかし、若い患者さんの口コミで今のような状況になっています」と森院長は語る。

整形外科クリニックとはいえ、その内部はまるでスポーツジムだ。吹き抜けの開放的な空間に治療機器などのマシンが並び、二階には体育館のようなスペースがあり、体を動かしたり、ボールを蹴ったり投げたりできるようになっている。ここまでの施設を整えている整形外科クリニックは、あまり聞かない。

ケガをした選手のトレーニング場

つばさクリニックがこうした施設を有しているのは、「スポーツ選手がケガや故障から1日でも早く回復できるように」との目的を持って診療を行っているからだ。

「別メニューはつばさクリニックで」。これが同クリニックのコンセプトだ。部活でケガをした子どもたちは、本格的な練習には加われず、球拾いや声出しなどをして過ごし、ケガが治るのを待つ。「球拾いや声出しも大事でしょう。でも、声出ししたってケガが早く治るわけではない。それならば、うちのクリニックで回復トレーニングという“別メニュー”をこなし、早く練習に復帰するほうが、選手にとってもチームにとってもずっといいはずです」と森院長は強調する。

同クリニックでの診察と治療は、次のようなものだ。まず森院長が患者様を診て診断を行うとともに、患者様に「ケガの予

防法」などをレクチャーする。スポーツに本格的に取り組んでいるにもかかわらず、どのくらいの温度でアイシングすれば患部の回復が早まるのか、どこをテーピングすれば効果的なのか、そうしたことをまったく知らない選手が多い。こうした現状を改善するのも、スポーツ医療の担い手として欠かせないと、森院長は考えている。

患者様に「宿題」を出す

診察が終わると、その結果を受けた理学療法士が治療メニューを組み立て、実践する。治療内容は、マッサージや物理療法を行うだけではない。患者様が自分でケガから回復するためのトレーニングが組み入れ、自宅に帰ってもそれをこなすよう「宿題」として出す。「足をもんでもらったり、マッサージを受けるところがうちだと思ったら大間違い。患者さん本人が治そうとしなければ、決して早期の回復は望めない」というのがポリシー。そのため、受け身姿勢の患者様には、長々と説教をすることもあるという。

もう一つユニークなのが「患部外トレーニング」を実施している点だ。スピーディーに回復するためには、患部ばかりに目を向けるのではなく、ケガをしていない健常な部分をトレーニング強化することが重要、という視点だ。そうすることで、血液循環や細胞の活性化が進み、自然治癒力が高まる。「ケガをする前よりもいい状態で、選手を練習に戻してあげるのが、うちの目指すところ」。ここで別メニューを受けたがる患者様が後を絶たないわけだ。

近隣の医療施設と連携

クリニック内で行われる治療には、電気治療や牽引等の物理療法と運動を組み合わせたリハビリテーションと、スポーツに必要な動きができるまでに回復させるアスレチックトレーニングがある。診察の結果、手術が必要だと判断した場合は、以前から連携関係にある松山赤十字病院などに患者様を紹介し、



術後はトレーニングが必要なので、もう一度クリニックに戻ってきてもらう。

ときには、物理療法を同業クリニックに任せる場合もある。「患者さんの近所にもすぐれた治療をされるクリニックがあります。わざわざうちに来てもらうより、そこに通ってもらったほうが患者さんにとったら良いでしょ。もちろん経過はひと月に1回程度来てもらって診ていきますよ。責任を持って診させてもらいます。」

物理療法機器の役割

森院長は、スポーツ医療における物理療法機器の役割も重要だと考えている。つばさクリニックのリハビリ室には、院長がスペシャリストの眼で厳しく評価し厳選した各種の治療器が導入され、患者様の回復をサポートしている。干渉電流型低周波治療や腰椎牽引治療にはミナト医科学製品の配備も見られた。

そんな森院長にミナト医科学が今年発売した治療器を見ていただき、感想をお聞きした。

まず、頸椎を牽引する「トラックタイザーTC-G1」については、「頸椎の牽引角度を調節できるところがいいと思います。患者さ

んの状態に合わせた牽引ができますからね。この器械で私の考える治療が可能かどうか、試してみたいですね。とても興味深い器械です」とコメント。一方「ラクシア」については、「疲労性筋筋膜症の患者さんには効果的な気がします。本来なら、患者さんに自分で足をマッサージしてもらおうのが一番ですが、それを続けるのもしんどい場合がありますからね。患者さんも少しはラクしたいでしょうし」と言う。

夢は、愛媛から有名アスリートを生むこと

森院長自身、幼いころからスポーツに親しみ、小学校から高校まではサッカーにのめり込んだ。しかし、いずれは実業団の選手にという夢を、ケガによって阻まれた。

テクニックや技術を磨くだけではなく、選手自身がケガを予防し、試合で100%の力を出せるようサポートしたい。そんな思いが根底にある。

「愛媛にいる小中高校生の『スーパープレーヤーになりたい』という夢をここでのサポートで叶えてあげたいんです」と森院長。世界を手にする選手を、医療面から育てる森院長の挑戦は、これからも続いていく。

