

Sportsmedicine

Media of Communication for Sportsmedicine People Monthly

月刊スポーツメディスン12月号

196

Contents December, 2017

December Special

特集

腰痛を探る¹

注目すべき3つの視点

- 1 エコーでわかる腰痛の意外な原因 林 典雄 2
— 腰痛を見分けていく過程でのエコーの有用性
- 2 回旋運動からみた機能障害 河端将司 9
— 動作異常に起因する腰痛のみかたと対応への視点
- 3 腰再生プログラム 稲葉晃子 15
— バレーボール選手からATCへ、そして自らの腰痛体験から腰再生プログラム開発へ

Sports Vision Column

連載 スポーツビジョンコラム

ピンホール・メガネ／魔法の水(その1)／魔法の水(その2) 真下一策 20
「デフリンピック」と「目」

Conditioning Theory Focused on Muscles

連載 21世紀のコンディショニング理論 ～筋肉から身体を紐解く～

第3回：スポーツ選手の腰下肢痛と筋肉 伊藤和憲 22
— 腰下肢・足の痛みを知る

Sportsmedicine Dialogue

連載 Dr. 大関の複眼インタビュー——スポーツメディスン・プロフェッショナルとの対談
[対談] 石川三知「アスリートのからだをつくる食事」 25
インタビュー 大関信武

The Illustrated Biarticular Muscle

連載 図説 二関節筋 最終回

第10話：革命バイオメカニクス—下 熊本水頼 29



Trainer's Message from USA

連載 アメリカのスポーツメディスン現場からのメッセージ

アメリカにある仕事シリーズ1：
グラウンド・キーパーという仕事 阿部正道 33

Running Injuries and Performance

連載 ランニングのパフォーマンス向上と外傷・障害のメカニズムと対応

下腿の急性スポーツ外傷 川野哲英 36
— 腓腹筋肉ばなれとアキレス腱断裂

Sports & Law

基礎から学ぶ「スポーツと法」

スポーツイベントの開催とサステナビリティの実現 高松正裕 42
— 東京オリンピック・パラリンピックの調達コードの背景とは

Report

NPO法人コンディショニング科学研究所主催サミットレポート

第2回スポーツ救急サミット報告(3) 46

Thoughts on Sports

門外漢スポーツ雑談(ぞうたん)

世俗化とスポーツ／空間認識の変容からレジャーへ 今泉隆裕 50

Event 53

FCバルセロナの理学療法士 a ジャマ・ムニル氏の特別講演開催

スペインのサッカークラブチーム、FCバルセロナで理学療法士 (PT) として活躍中のジャマ・ムニル氏が多忙な中來日、11月8日に東京で、翌9日大阪で講演を行った。

主催したのは、高周波温熱治療器「インディバ®」「インディバ®・アクティブ」で知られる株式会社インディバ・ジャパン。編集部では東京本社で開催された講演を取材した。

ムニル氏は、PTの資格とオステオパシーの資格を有し、今回は4回目の來日。講演のタイトルは「Pre and Post Training Treatment Strategy at Soccer with Indiba Treatment」。インディバ®・アクティブを用いたトレーニング前後でのトリートメントの考え方やその実際について、動画も含めて語り、その後目の前で実技を披露した。

具体的には、電気療法とその生理学的効果、外傷への適応、急性期・亜急性期などステージに応じた使い分け、トレーニング前後におけるインディバ®・アクティブ使用の時間とIAS (温度レベル) などについて述べ、アキレス腱、足関節の靭帯、ハムストリングスなどへの治療の動画

を見せたあと、インディバ®・アクティブを用いる理由として、よい結果が得られる、徒手療法とともに刺激を与えることができる、予防にも使える、ポータブルであるなどの点を挙げた。まとめとしては「Training! Study! (技術を磨け! 常に勉強しろ!)」を掲げ、最後にPTとして心理学的にアプローチすることに加え、Security (自信をもって行うこと)、Acceptance (周囲の人から受け入れられること)、Sense (理由、意味をもって行うこと) の3語をいつも肝に銘じていると結んだ。

〔メモ〕

株式会社インディバ・ジャパン
〒152-0003 東京都目黒区碑文谷5-15-1
TEL.03-5768-8871
<http://www.indiba.co.jp>



FCバルセロナのPT、ムニル氏と通訳を務めた木村通宏氏 (NATA-ATC、JASA-AT、鍼灸・あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師)

この特集とは関係なく、林先生(主 2)と話をしていた。腰痛のなかには内臓が原因だったということがあるということを知った。それって、エコーならわかるだろうけれど、一般的にはなかなかわからないことではないかと思い、興味をもちた。その話をもっと詳しく聞きたいと思っていた。林先生は非常に忙しい。日程はもちろん、セミナーや講演などが全国で活躍されている。エコーに関する文献も多し。以前は中部学院大学に勤務されていて、そこに取材に行ったが、今回は岐阜市にある先生の研究所 (株)運動器機能解剖学研究所)を訪れる機会を得た。研究所には、さまざまな種類のアスリートのサインが入ったユニフォームなどがたくさんあるなか、じっくりとお話をうかがうことができた。エコーというツールは、どこでも使うことができ、今後さらに広く用いられる機会になるだろうが、医師との共有画像、共有言語としてのエコーという話に納得がいった。

相模原協同病院の河端将司先生 (P9) には、回復動作に着目した機能改善について、非常に丁寧なお話をうかがった。動画も含め多数の画像を用い、あるときは模型も使って、

幅広い解説を聞かせていただいたのだが、限られたページ数ゆえ、割愛した部分は多い。体系的な整理をどうするか、視点をどう見つけるか、それにどう対応するか。腰痛をキーワードにしてみた場合、浮かび上がってくるものがある。

最後に、最近若年発症症をトレーニングで治すという本を出された稲家晃子トレーナー (P15) にスリッパにお目にかかった。稲家さんには以前、別の雑誌で連載をお読みしていたことがあるが、それからだいぶ時間が経った。

元バレーボール選手で引退後、NATAのATC (アスレティックトレーナー) になりATCとしての経験も積んできた。その過程で自分の腰痛体験から、腰痛をトレーニングで治すことに取り組むようになった。今回は、「腰再生プログラム」と呼んで実践・指導されている内容を中心に紹介する。

今回の特集については、どなたもお話しがながい。また学会でも変わるなか、取材、原稿チェック、校正などにお時間を割いていただき、完成度の高い内容となった。手紙ながら御礼申し上げます。ありがとうございました。(清原)

Sportsmedicine

2017年 No.196 12月号
第29巻 第10号 通巻第196号

2017年12月15日発行

定価 1,080円 (本体1,000円)

発行人 松原尚徳

編集人 清原雅文

発行所 尚ブックスハウス エイチエフの

〒164-8804

東京都中野区三軒三丁目1-30-17

TEL 03-3372-6251

FAX 03-3372-6250

E-mail bhhd@mx.d.mesh.ne.jp

<http://www.bookhousehd.com>

編集/清原雅文、田口久美子

編集工房ジジエタス

〒132-0021

東京都江戸川区中央1-31-1-801

TEL 03-6479-4190

FAX 03-4283-3844

デザイン/ Humpty Dumpty

印刷/シナノ印刷株式会社

●毎日更新! 本誌公式ブログ好評です
「月刊スポーツメディスン」で検索可

増刊版ブログ

こちらのQRコードから→

ツイッター

@sportsmedicine1



取材こぼればなし

特集に登場していただいた編集者の会社を訪れたときに紹介していただいたのがSarah Keyさんの著書「BACK-SUFFERERS' BIBLE」(写真)。BACK-SUFFERERSという単語が、腰痛患者の悩さを示しているように思えた。

日本語では「腰」と言うが、腰痛は英語ではBack painで直訳はなら「背中(の痛み)」。でも、たいいていのは腰痛のことを指す。Low back painという言い方もあり、こちらのほうが腰痛そのものと言えるだろう。

「ヒップ」も面白い。日本ではヒップというとお尻になるが、英語でhipはちょっと違う。整形外科なら股関節 (hip joint) のこと。身体のアーティファクトで「お尻を動かすため」と紹介されることがあったが、それはお尻ではなく股関節のこと。ちょっと面白い誤訳ではある。(清原)



日本語と英語では示す部位、領域が少し、あるいは大きく異なることがあり興味深い。場合によっては注意が必要。二足歩行の脊椎動物であるため、ニンゲン(人間)は腰を動かすというが、本当にそうなのだろうか。またまたアキレス腱も。(清原)

次号は、12月25日発売、2018年1月号になります。

定期購読サービスが **驚異!** **便利!** **お得!** です。

1冊 ⇒ 本体1,000円+税

▼ 定期購読なら! ▼

10冊で消費税サービス
⇒ 10,000円

お申し込み・お問い合わせ、FAX、EメールもしくはHPよりお申し込みいただけます。送料(発行所) 別にお見積りさせていただきます。
お支払いは郵便振替口座(〒132-0021) 東京支店、クレジット(HP)からの注文は決済代行会社(決済)を通じてお支払いが可能です。お申し込みの際は、必ずお振込み先とご確認をお願いします。お振込み先は、必ずお振込み先とご確認をお願いします。