

● シンポジウム ●

整形外科と運動療法

緒言

梅ヶ枝 健一*

身体を動かし移動することができる、われわれ人類にとって、もし不幸にして何かしらの事情により、その能力を著しく損ない、または自分で身体を動かすことが全く不可能になったとしたら、その将来は暗いものとなるであろう。

われわれ医師の祖ヒポクラテスは、運動、スポーツ(運動とスポーツは多少相違がある。日常行っている動作、例えば通勤、通学、買い物等で身体を動かすことが運動であり、日常生活動作から離れ、別の場所で楽しく、健康のために行う運動動作をスポーツと私は考えている。本稿においては運動、スポーツを同義語として理解してほしい)は健康増進、維持に優れた効果があると言っている。インドのヨガ、中国の気功なども健康を目的とした運動療法である。では運動することによって人間は何を得ることができるのか。スポーツ医学の観点から次の3つの事柄が考えられる。1) 健康増進・維持、2) 疾病の治療手技として、3) 予防医学の面からの医学的効果が考えられる。

■健康増進、維持、予防医学の面から

近年、「健康投資」「健康作り運動」「生活習慣病予防啓発」といった言葉をよく見聞きするようになった。すなわち、一生涯を通して運動をし、健康増進・維持することにより医療、介護の恩恵を受けることなく一生を終えるといった考え、すなわち「予防医学」の重要性が認識されてきた。日本医師会もここへきてやっと「健康投資」にお金をかける方が、医療、介護にお金をかけるよりも、より安価の費用で済むことが理解されてきた。21世紀において、子どもの時から老人に至るまで生涯スポーツによって健康を維持するための費用を、診療報酬の中に予防医学を保険給付の対象にすると明言するようになってきた。

■疾病治療に運動療法を用いる

整形外科は四肢関節運動器の疾患を治療対象とした診療科である。整形外科的疾患の治療には、リハビリテーションが行われてきていた(運動療法は大きなリハビリテーション治療の中で対象疾患、治療目的、治療方法など大きく異なっているので、小さな一分野として捉えて下さい)。運動療法は医療経済の面から思考してみても、手術治療、投薬、注射等による治療よりも、運動療法が単独で治療可能であれば安い医療費で済むと思う。治療を受ける患者さんからも高い満足が得

* 梅ヶ枝整形外科

られるであろう。

■第9回日本臨床スポーツ医学会におけるパネルディスカッション「整形外科と運動療法」より

昨年開催された第9回日本臨床スポーツ医学会の石井清一会長(札幌医大)よりパネルディスカッション「整形外科と運動療法」の座長を与えられた。このパネル企画には2つの目的があった。第1には整形外科医が現在行っている運動療法が果たして科学的根拠に立証されてなされているのか、第2に医療経済からみて、医療費削減に対する適正使用としてより効率化しているのか、である。各演者にはこの2点を口演内容に含めての発表を予めお願いした。保険医療の面からは、われわれの先輩であり、現在日本医師会常任理事である高瀬佳久先生(日本医師会ではスポーツ、労災、自賠責保険などを担当)、運動療法の科学的根拠に基づいた学問的評価(EBM)には福島県立医大の菊地臣一教授に指定発言者として口演をお願いした。他演者には、整形外科領域で比較的沢山扱う疾患で運動療法が適している疾患、老人の変性疾患(骨粗鬆症、拘縮肩、慢性腰痛症)、スポーツによる靱帯損傷、開業整形外科医と運動療法を取り上げ、運動療法適応疾患、運動処方、効果、運動療法実施場所、経済効率などについて述べていただいた。

そして今回、医学書院の御厚意により、雑誌「臨床整形外科」の誌面をお借りして、口演発表を論文として掲載させていただくことができ、整形外科の分野において数少ない保存療法の一つとしての運動療法について執筆者の力作を揃えることができた。

■保存療法に対する整形外科医の関心の低さ

ここで整形外科を大きな視野でみてみると、日常診療で扱う疾患の90%は保存療法で治療可能であるが、学会発表となると逆転してしまう。保存療法よりも発表しやすい、手術療法、手術成績に偏りがちである。本年開催された第72回日本整形外科学会学術集会の総演題数1,069の中で、手術方法・手術成績758(71%)、保存療法98(9.1%)、その他213(19.9%)であった。いかに保存療法に対して整形外科医の眼が注がれていないかがわかる。

では他科における運動療法の実情をみてみると、糖尿病には食事指導と運動療法が、心臓疾患、心筋梗塞後の患者さんの退院時にはPTにより、ATポイント(有

酸素運動)の計測により運動処方が行われている。高血圧(軽症)の運動療法も高く評価されており、診療報酬においても「運動療法指導管理料」として点数設定されている。整形外科分野の運動療法よりも内科の疾患に対する運動療法の方が高い学問的評価を受けている。

■ 21世紀に向けての整形外科分野における運動療法の必要性

21世紀になると、これまで地球上どの国も全く未経験の超高齢社会と、少子社会に日本は突入する。そこには、脳血流障害、心臓疾患、老人の変性疾患などの疾患群が待っている。これらの疾患は運動療法による治療を大きく求めることになり、われわれ医師も積極的に参加することになる。

運動療法をスポーツ医学の見地からみると、糖尿病、高血圧、ストレス潰瘍、神経の緊張状態、運動器の疾患、心臓疾患、二日酔い、時差ぼけ、便秘、不眠症など数多の対象疾患がある。

整形外科分野の運動療法は、他科よりもはるかに遅れをとっている。今後数多くの基礎的研究がなされなくてはならない。科学的にコントロールされた研究によって裏付けされた確実な業績(EBM)が必要である。菊地教授の論文はわれわれ整形外科医の歩む道に大きなインパクトを与えてくれた。運動療法をおろそかにしてきたわれわれ整形外科医の奮起に期待する。