

スポーツ医学の守備範囲は広く、トップアスリートのスポーツから一般人の健康維持・増進のためのスポーツ、障害者のスポーツと多岐にわたっている。今回は、これらの代表的な分野について、とくに最新の知見を中心に紹介していただいた。

■ スポーツ医学は生活習慣病の一時予防成功の鍵！

食事指導と併せて適切な運動指導を行うことは、疾患の一時予防成功の鍵である。頻度は週3～5日、時間は20～60分、様式は大筋群を用いた有酸素運動、健康成人で週あたり700～2,000 Kcalの消費エネルギーの増加によって、心肺フィットネスの改善や健康維持・増進の恩恵を得ることができ、この範囲の身体活動を達成できれば、その質は問わないというのが現在の多くの考え方である。(木下訓光氏ら、7頁)

■ 画像診断や関節鏡技術の進歩は病態に応じた治療を可能にした

スポーツ外傷の多い足・膝関節の診断法として、最近侵襲の大きい関節造影法は行われなくなり、代ってMRIによる検査が注目されている。また、治療法としては保存療法の幅が広がり、なかでも足関節靭帯損傷では機能的装具を用いた治療が一般的になりつつある。一方、靭帯損傷膝では、十字靭帯損傷の急性期に積極的な装具療法を行うことでかなり治癒するとの報告もあるが、最近では再建術も低侵襲かつ正確な手術が可能になり、より確実な治療法になったという。(史野根生氏ら、15頁)

■ 障害者のフィットネス関連の研究は未開拓の分野が多い。今後に期待！

障害者のフィットネスに関連する最近の話題を、国内外の文献に掲載された研究成果を中心にまとめた。具体的には、脳卒中、脊髄損傷、神経筋疾患、切断、慢性関節リウマチ、小児疾患などについて、フィットネスの評価法とフィットネス向上のプログラムに関する成果に加え、障害者のインスリン抵抗性に関する研究を紹介。全体として障害者のフィットネスに関する研究は未開拓であり、今後さらに研究を積み重ねていく必要があると述べている。(辻 哲也氏ら、21頁)

■ 高齢者にとってもスポーツ活動は体力の維持、QOLの向上に有効

高齢者の運動習慣に関する調査結果を分析、健康維持・増進のためのスポーツの意義を強調している。各種機能の多くは20歳代を頂点として減少、機能低下は年代と共に自覚されるようになる。なかでも体力の指標である最大酸素摂取量は、日頃の活動レベルが低い人では10年間に10%の減少を認めるが、スポーツなどに親しんでいる人では約5%にとどまるという。(武者春樹氏、31頁) 今年こそ積極的にスポーツに取り組もう！

■ 科学としての障害者スポーツの発展に期待！

15年前の本誌特集「身体障害者スポーツの現状」と対比して、わが国の障害者スポーツ施設、指導者、組織、スポーツ大会などの現状を紹介。長野オリンピックでも明らかのように、いずれも格段の発展を遂げているが、今後のさらなる発展のためには、スポーツの一分野として、障害者スポーツの体系化をはかることが急務であると強調している。(田川豪太氏ら、37頁)