

特集

スポーツ障害の リハビリテーション

現在，わが国では多くの人が健康・体力づくりのために運動やスポーツを行っています。健康増進のための運動やスポーツであっても，スポーツ障害のリスクがあり，予防の観点からもリハビリテーションの重要性はますます高まっています。今回の特集では，「スポーツ障害のリハビリテーション」というテーマで，総論に続いて，部位別に肩，肘・手，体幹，膝，および下腿・足部のスポーツ障害を取り上げ，これらについてご解説いただきました。

総論 鳥居 俊氏.....561

スポーツ障害には競技特有の障害部位や損傷組織がある。その発症要因は，年齢，性別，筋力などの身体要因，シューズ，ウエア，サーフェスなどの環境要因，トレーニングの量や強度などのトレーニング要因の3つに大別すると理解しやすい。スポーツ障害のリハビリテーションの基本は，機能回復だけでなく，発症要因を分析し，改善することである。

肩 村木孝行氏.....567

肩関節スポーツ障害は，手を頭上で用いる動作が主体となるオーバーヘッドスポーツで起きやすい。疼痛誘発テストでは，どの肢位で痛みが生じ，動作時の痛みと一致するかを確認する。肩関節機能としては，肩関節，肩甲骨および胸椎の可動域，肩関節および肩甲骨運動の筋力を評価する。これらを踏まえて競技復帰のための治療プログラムを作成する。

肘・手 木村洋朗氏ら.....575

肘関節・手関節のスポーツ障害は多岐にわたる。代表的なスポーツ障害や外傷には，野球肘，上腕骨外側上顆炎（テニス肘），上腕骨内側上顆炎（ゴルフ肘），肘関節脱臼，三角線維軟骨複合体損傷，および橈骨遠位端骨折がある。本稿では，これらそれぞれに対する保存加療，手術加療と術後のリハビリテーションの進め方について概説した。

ニュース 年収 100 万円以下 6 割—障害者の生活実態調査（きょうされん）.....565

盲導犬の受け入れ拒否事例—盲導犬協会が HP で公開.....595

手話の資料ウェブに—全国から収集（研修センター）.....608

特別支援学校で 6%—医療的ケアの実態調査（文部科学省）.....608

「ノーマライゼーション 障害者の福祉」5 月号・特集目次.....608

介護保険，指標作り給付抑え—厚生労働省，市町村に調整促す.....614

差別解消法，対応要領の策定 21%—市区町村は準備不足（内閣府調査）.....615

障害者の死亡率 2 倍，東日本大震災調査で修正—権利条約の政府報告案（外務省）.....615

改正障害者支援法が成立—ALS 患者の陳述も.....629

通級 9 万人に急増—言語障害の子 4 割（文部科学省調査）.....629

体幹—腰部障害からのスポーツ復帰 加藤欽志氏ら.....581

腰痛はスポーツ障害としても発生頻度が高く、時に選手生命にかかわる。対応の基本は、スポーツ動作中の腰椎の安定性の獲得と、隣接する胸椎・胸郭・骨盤・股関節の適切な可動性の確保が中心となる。身体所見に加え、体幹安定性と腰椎やその隣接部位の可動域も評価する。発育期腰椎分離症や腰椎椎間板ヘルニアなどの器質的腰椎疾患の合併に留意する。

膝—ジャンパー膝（膝蓋腱症） 相澤純也氏ら.....587

ジャンプ着地動作が多いアスリートは、膝前部痛を訴え、膝蓋腱症（ジャンパー膝）と診断されることが多い。その痛みは膝蓋腱の伸張負荷量に応じて増す特徴がある。リハビリテーションでは、痛み、筋力および機能に応じて、4段階プログラム（等尺性エクササイズ、等張性エクササイズ、エネルギー蓄積エクササイズ、スポーツ復帰）を進めていく。

下腿・足部 松井智裕氏ら.....597

下腿・足部のスポーツ障害は、ランニングやジャンプ動作の反復によって引き起こされる。本稿では、テニスレッグ（腓腹筋内側頭肉離れ）、シンスプリント（過労性脛部痛）、足関節捻挫、足関節インピンジメント症候群、アキレス腱の障害、腓骨筋腱の障害、後脛骨筋腱の障害、足底筋膜症のリハビリテーションについて、最近の知見とともに解説した。

お知らせ	第18回日本在宅医学会大会	第21回日本在宅ケア学会学術集会合同大会	565
	CRASEED セミナー		615
	臨床研修医等医師向けリハビリテーション研修会		620
	第47回日本人工関節学会		629
	看護師・コメディカルのためのFIM（機能的自立度評価法）講習会		641
	第19回臨床筋電図・電気診断学入門講習会		646