

## X. 健康スポーツ医の活動の実際

# 4. 整形外科医のスポーツ医活動と地域連携

## 健康スポーツを育む

菅 義行

医師自身が一步踏み出して、医療機関、医師会、学校で健康スポーツを育んだ活動例を紹介する。

### 医師自身が一步踏み出すと

農業と工業のまち・岩手県北上市の郊外に無床整形外科医院を開院。資格は日本整形外科学会（日整会）・日本専門医機構：専門医、日整会・日本スポーツ協会（日スポ）・日本医師会（日医）：スポーツ医、日医：産業医等、趣味は剣道（教士七段）。

### 指導者失格から指導者資格を

開院をきっかけに17年ぶりに中年リバイバル剣士として再開。昔の杵柄（全国大会出場）でスポーツ少年団を指導してみると子どもたちにスポーツ障害が起こり、指導者としては失格（レッドカード）であったため、直ちに恩師（範士）から指導法を仰ぎ、日スポ「コーチングアシスタント」も受講した。

### 医剣一如から生涯剣道へ

毎年参加している全日本医師剣道大会では、剣道を正しく高める姿勢が医療の中で生かされ、良い医療を目指す姿勢が剣道を深めていく「医剣一如」の教えを受けた。医療と剣道の両輪がうまく動き出す実感を味わい、さらに90歳代の医師同士の拝見試合を観て「生涯剣道」の夢に向かって歩み出すと日常診療で健康スポーツ談議に花が咲く。

### 健康スポーツから競技スポーツまで

全日本医師剣道連盟から全日本剣道連盟への競技団体推薦で日スポ公認スポーツドクターを受講後、日医認定健康スポーツ医も申請した。その後、健康スポーツ（例：介護予防事業のアドバイザー）から競技スポーツ（例：いわてスーパーキッズ発掘・育成事業の委員）まで携わり、各フィールドの方々と交流が深まった。

### 全従業員で健康医療へ

開業10年目ごろから看護師6名が日本運動器科学会「運動器リハビリテーションセラピスト」に、その後、看護助手・医療事務等8名が日本転倒予防学会「転倒予防指導士」に挑戦してくれた。現在、理学療法士（PT）2名、日スポ公認アスレチックトレーナーと全従業員と一緒に院内外の健康スポーツ活動に関わっている。例えば、院内では朝体操から始業、毎週金曜日には転倒予防教室（図1）を開催してロコモティブシンドローム（ロコモ）指導、北上医師会監修による「きたかみ・いきいき体操」を実施中。外来では運動器不安定症等の患者にリハビリ処方（保険診療 1単位〔20分〕PT：170点、セラピスト看護師：85点）し、ロコモ度チェック・運動指導後、介護予防事業「元気アップ教室」などへ紹介。また、院外では「第4回日本転倒予防学会」に参加、毎年「いわて転倒予防フォーラム」に協力している。

### 県医師会活動でオール岩手

### 国体・大会のレガシー

2016年の東日本大震災復興の架け橋「希望郷いわて国体・大会」では、県医師会・郡市区医師会の会員も医療救護等に関わり、医師不足地域には岩手医科大学医師会の支援を頂き、「オール岩手」で臨んだ。

この運営を通して医療関連団体、県・市町村、スポーツ関連団体との連携もスムーズにでき、国体・大会を成功裏に終えることができた安堵と同時に国体・大会のレガシーを生かして県健康スポーツ医学委員会の活性化につなげたいと憂慮していたところ、県医師会会長から日医の「健康日本21推進全国連絡協議会」2016年度第1回分科会への参加を勧められた。



## 県体育協会との連携

県体育協会スポーツ医・科学委員会と共催で日スポ・公認スポーツドクターと日医・健康スポーツ医の研修会を開催している。メリットは健康スポーツから競技スポーツに関わる医師、スポーツ関係者との交流の場であること、地域スポーツ活動へ興味を持ってもらうこと、各4単位が地元で取得可能である。

## 競技団体との連携

東日本大震災後の復興大会として開催されたラグビーワールドカップ2019釜石大会では、県のスポーツ協会医務担当や地元医師会（県医師会と14地区医師会）とで連携し、「オール岩手」を構築した。県健康スポーツ医学委員会では「オール岩手」のメンバーとともに意見交換してプレ大会と本大会（2試合）へ臨む体制づくり、台風が直撃した1試合（中止）の危機管理に関わった。地方ではまれな世界大会の貴重な経験はまさに県医のレガシーである。

## 行政・関連団体等との連携

岩手県スポーツ推進計画（2019～2023）では、スポーツ推進による県民誰もが健やかで輝く岩手の創造を基本目標に「競技スポーツ、生涯スポーツ及び共生社会型スポーツ」の進行を図ることが重点事項であり、県医師会も行政と緊密な連携をしている。また、日本健康運動指導士会（支部）、健康増進施設とも連携を進めており、健康スポーツ医のいる医療機関（会員）との橋渡し役の活動にもつなげていきたい。

### 学校で健康スポーツを育む

## 整形外科医が学校医に

2016年度から県運動器検診の詳細なアンケー



図1 院内：転倒予防教室

トを6年間実施し、脊柱側弯症、腰痛（特に腰椎分離症）、四肢のスポーツ障害等、しゃがめない・バランスが悪い児童・生徒が多かった。その対策に県医師会の運動器検診検討会から事前・事後指導対策を発信し、相談窓口も設置した。また、整形外科医が運動器検診の学校医としての役割が期待されていることも実感した。

## 学校医も健康スポーツを

学校医の先生方も成長発達の過程にある児童・生徒等の運動器検診に関わり、生涯にわたる健康づくりのために健康スポーツに関心を持たれている。

### 岩手の現状と今後の展望

日常診療にも役立つ健康スポーツ医の企画（事業）が少ない現状である。今後も児童・生徒の学校健診（運動器検診）において健康スポーツへ関心の芽を育み、また、特定健診・後期高齢者（フレイル・ロコモ等）、産業保健の場でも健康スポーツ医志向を育む環境づくりへとつなげていきたい。