

（２）整形外科的メディカルチェック

スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会委員

高岡市民病院 医療局長 山田 均

メディカルチェックとは、運動前の健康診断のようなもので、これから激しいトレーニングを行うにあたって、けがやスポーツ障害の予防に関し、選手一人一人がどんなことに気をつけて行ったらよいのかをしめす指標となります。整形外科的メディカルチェックでは、主に関節の状態、筋肉の状態、体の特徴（良い点も、悪い点も）を診察し、その結果を選手および指導者に報告しています。

関節弛緩性、肩周囲、下肢の筋肉の柔軟性、下肢の形（O脚、X脚、扁平足、外反母趾など）、その他現在ある体の痛みについて診察を行いました。以下その概略について説明します。

関節弛緩性：関節の柔らかさをみる検査で、肩、肘、手首、股関節、膝、足首、脊椎について行いました。これは持って生まれた体の特徴で、運動能力が高い選手にこの傾向があるといわれています。ですからチェックの際に「関節が柔らかいね」といわれた人は喜んでいいと思います。しかし、関節が柔らかいことはメリットばかりでなく、デメリットもあります。それは、膝や関節の靭帯のけがをおこしやすい、肩や膝のさらの骨（膝蓋骨）が脱臼しやすい、などです。また、皆と同じ量、同じ強さの練習を行った場合、他の人より関節を痛めやすいというデメリットもあります。筋力を強化するなどして弱点を克服することによって、練習の量、質の調整をするなど自分の体を認識したうえで行動すれば、デメリットを回避できると思います。

筋肉の柔軟性：体が硬いのは生まれつきのものと考えている選手が多いようですが、体が硬いのは筋肉の柔軟性が低下しているためで、ストレッチが足りないのが原因です。確かに筋肉が硬くなりやすい人とそうでない人と個人差があるのは事実ですが、硬くなりやすい傾向の人でも、人より余分にストレッチを行えば必ず柔らかくなります。あきらめずに根気よく行ってください。筋肉が硬くなると、その関節そのものにたいした異常がなくとも肩を痛めたり、膝や腰の痛みが出てきたりします。また、走るときのストライドも狭くなってしまうため、スピードがあがらない、捕れそうなゴロもあと一歩のところで捕球できないなど、競技力の低下にもつながってしまいます。ストレッチがたりないというコメントをもらった人は、スポーツ選手として恥ずかしいことです。より一層ストレッチに時間をかけてください。

下肢の形（O脚、X脚、扁平足、外反母趾など）、痛い部分の診察：こういった下肢の形をした選手がある程度みられましたが、幸い痛みを訴える選手はいませんでした。しかし、普