

【中高年のスポーツ障害と鍼灸治療】

近年、スポーツ鍼灸治療が、日本でも普及してまいりました。

今回は、スポーツ障害の鍼灸治療について要約して述べたいと思います。

日本におけるスポーツ人口は、少年野球に始まり、トップアスリートのプロ集団から、中高年のアンチエイジング(抗加齢)対策のウォーキング、各種スポーツと、実に幅広く、さらに年齢層も幅があります。

今回は特に中高年のスポーツ障害を取り上げ、筋肉のケアと鍼灸治療の実際を述べたいと思います。

人間は、本来植物と違って動かなければ生きていけない動物です。人間を動かすのは筋肉です。筋肉には3種類の筋肉があります。

- 1.意識して体を動かす骨格筋(随意筋)
- 2.自律神経が支配して無意識に動く平滑筋(内臓・血管等)
- 3.生涯休むことのない心筋(心臓の筋肉)

の3つです。筋肉の役割はただ単に、骨を支え、体を動かしているだけと思われている方がほとんどではないでしょうか。

筋肉の伸縮により全ての関節が動き、全ての内臓器が働きます。

実に体重の6～7割が筋肉です。筋肉の果たす役割はさらに、体熱の産生、骨格の保持、免疫力、血流の促進等様々です。

又、忘れてはならないのは、筋肉が骨を支え、鍛え、骨密度を増やし成長させていることです。皮膚と骨の間に存在する筋肉こそが、人間たらしめている主役と言っても過言ではありません。

人間が決して避けて通れないものがあります。

それは老化現象です。東洋医学的には「腎虚」と言います。特徴としては、臍から下の臓器が衰え、下垂します。生殖器、泌尿器、腎臓、胃下垂などが特徴的です。又骨格筋では、足腰の筋肉が痩せ衰えます。足では大腿四頭筋の衰えによる膝関節症が特徴です。

さて、中高年のスポーツ障害で近年増加しているのが、膝関節症、腰痛、アキレス腱炎です。まず膝関節症です。膝関節は大腿四頭筋、大腿二頭筋、内転筋、外転筋の四つの筋群で構成され、膝を動かします。この中で最も大きい筋肉は大腿四頭筋です。

運動不足で筋肉が痩せている人がほとんどです。

中には立派な太さの方も居ますが、よく観察しますと筋肉が痩せたところに脂肪がついています。脂肪では関節は動きません。体の余った脂肪は運動で燃焼するしかないのです。ダイエットの基本です。

膝関節症のメカニズムは、極度の変形性と外科的損傷を除外しますと、ほとんどが筋肉と腱

のストレッチ不足と、筋繊維が運動不足で痩せて硬く縮む為です。一般的には膝の内側より痛みが出ます。これは体重線が通過するからです。

次に腰痛症です。スポーツ障害の中で一番多い症状です。

最近の腰痛に関する学会の説明によりますと、腰痛の原因が解明できるのは全体の15%で、85%は解明されていないそうです。腰痛症の本格的な研究が始まったのは、最近のことですともコメントされておりました。

又、よく歩く国の人、先進国と比較すると圧倒的に腰痛症の患者が少ないそうです。

これらを考えますと、二本足でしっかりと歩き、運動したほうが筋肉を維持増進できると証明されます。東洋医学の基本理念である「天・地・人」も納得できます。人は太陽の下で、地面にしっかりと二本の足で立ち、大地を耕し自然の恵みである作物をいただき、朝・昼・夜と規則正しい生活を送れば、最高の予防法になるのではないのでしょうか。

最後にアキレス腱炎です。繰り返しになりますが、正常な筋肉の長さを保つのがストレッチ運動です。筋肉は伸縮を繰り返しその役目を果たします。筋肉の端は腱となって骨につきます。具体的に説明しますと、下腿三頭筋が、足首の後ろで一つの腱となり、骨に付着します。下腿三頭筋が繰り返し伸びたり縮んだりを繰り返すうちに筋肉が疲労し、傷が出来、炎症を起こし痛みが出現します。

急性のものであればアイシングです。鍼灸治療は消炎作用がありますので、アイシングの後、最も有効な治療です。膝関節症、腰痛症、坐骨神経痛、いずれの症状の治療も、スポーツ鍼灸の普及に伴い広く支持される所以です。なぜ支持されるのかその答えはスピードにあります。

もちろん豊富な専門知識と治療経験が求められます。

損傷した筋肉、腱そのものを直接治療する手立ては、現在のところ他に見当たりません。現在、スポーツトレーナーとして一番活躍されている先生方は鍼灸師とマッサージ師の資格をお持ちの先生方です。

日本は世界に冠たる長寿国です。筋肉を鍛え免疫力をつけ時には筋肉をケアしながら痛みのない長寿社会を楽しく、仲良く、しぶとく生き抜きましょう。

あさひ鍼灸院 吉野 秋人