

高校生のメディカルチェック ～傷害予防の取り組みの成果～

トライデントスポーツ医療看護専門学校

原川 昌樹

〈はじめに〉

整形外科的メディカルチェックはスポーツ活動の際に運動器が十分に機能を果たしているかどうかを確認し、外傷・障害の予防と早期治療に役立たせることを目的に実施される。

現在、私が指導をしている高校では新入生を対象にメディカルチェックを実施している。普段問題無くプレイをしている選手にも潜在的な問題点があり、慢性外傷の発生に関連する要因を早期に発見し対策を講じる事を目的にメディカルチェックを実施している。

同じ高校世代であっても実施環境、トレーニング強度によっても発生する外傷・障害は異なってくるため対象者の問題点の把握の為にはそのチームで発生している傷害データを元に対策を講じていく必要がある。

〈高校世代のケガの特徴〉

私が指導をしている高校生サッカーチームでは 2012 年から現在まで傷害データを集計している。2015 年度の傷害発生件数を学年別に比較してみると一人あたりの外傷発生件数、リハビリテーション実施期間ともに1年生が優位に高くなる傾向がある。

特に1年生の傷害発生は 4～8 月まで増加する傾向があり、年間に発生した傷害の 68%がこの期間に発生していた。

傷害の要因としては、同一学年であっても、成長スピード、筋力、基礎体力レベル、技術レベルが異なる選手が中学時代よりも高い負荷強度での練習や試合を実施することが原因であると考えられる。

〈メディカルチェック実施内容と目的〉

メディカルチェックの実施内容としては、既往外傷の確認を実施した後に、下肢関節の関節の不安定性、体幹、下肢の可動域、タイトネス、筋力を測定している。

これらの項目から診察が必要と判断する選手については医療機関を受診させリハビリテーションを実施させる。診察が必要でなくても明らかな関節可動域制限、筋力低下がある者については、修正プログラムを作成し、高校入学までに身体機能を改善させるよう指導をしている。

〈傷害予防について〉

傷害予防のためには正確な傷害数の把握、傷害の種類、部位、発生原因の特定が必要である。特に発生原因によっては予防が可能なものと予防が困難なものがあるため、全てが対策を講じる事により結果が出るわけではない。

現在、傷害の中でも慢性外傷の発生を減少させるための対策を講じている。

これは身体的不具合がある中で練習に参加をすることが要因と考え、ウォームアップ、クーリングダウンにそれらの修正を図る内容を組み込んでいる。

また、単にウォームアップを実施させるだけでなく、傷害が発生する原因を理解させるために①監督、コーチングスタッフ、②選手の家族、③選手の3者に対して傷害予防の為の講義を年に1回実施し、傷害予防の取り組みを継続できる為のシステムを構築している。

これらの取り組みにより慢性外傷の発生率については2012年度の1.85件/1000 athlete exposuresから2015年度は0.6件/1000 athlete exposuresと減少している。

(athlete exposures : 1人の選手が1回の練習または試合を行うことを単位にし、傷害発生率を求める方法)

〈まとめ〉

高校世代のメディカルチェックについては、傷害に対しての意識付けの為には非常に重要である。しかし、メディカルチェックを単独で実施しても成果をあげることはできない。傷害予防の為には選手だけでなく、選手を支えるスタッフ、家族に共通認識を持たせ、対応策を継続して実施できる環境の整備が必要である。