

January Special

「走る足」の問題

ランニング障害への取り組み



70年代後半からのジョギングブームは、マラソン人口の増大につながり、市民マラソン大会は活況を呈している。大都市では国際マラソン大会、駅伝レースも数多い。そのなかでランニング障害も多数発生し、それに悩む選手、愛好家も少なくない。そのランニング障害にいち早く取り組んだのが横江先生である。その研究、臨床についてまとめ、横江先生が所長を務める(財)スポーツ医・科学研究所で新たに始まったランニングサポート、ランナーズ特診およびそこの対応について岡戸理学療法士に紹介していただく。

1 ランニング障害への取り組み 横江清司 P.06
——研究と臨床

2 ランニング障害への対応の実際 岡戸敦男 P.12
——詳細な測定、分析と対応、ランナーズサポートについて

• The Athlete's Voice
なかなか治らなかった足の痛みからの復帰——的確な診断と治療方針に支えられた経験 中西真知子 P.18

• information P.20

1

「走る足」の問題

ランニング障害への取り組み ——研究と臨床

横江清司

(財)スポーツ医・科学研究所所長、整形外科医

ランニング障害研究の先駆者的存在として知られる横江先生。現在は、愛知県知多郡阿久比町にある(財)スポーツ医・科学研究所の所長を務め、最近ランニング障害に関する研究、臨床事業として、「ランニングサポート」などを始めた。今回は、横江先生のランニング障害の研究に関して、歴史的なことも含めて聞き、現在および今後につながる活動について語っていただいた。

陸上部での経験

——スポーツ整形外科にはいつごろから興味を持たれた？

横江：高校時代、陸上競技(短距離)をしていたのですが、これはなんだろうという症状がありました。大学(名古屋大学医学部)でも陸上部に入ったのですが、同じ症状が出る。そういう経験があったので医学部に進んだということもあるのですが、陸上の選手はケガや故障が多く、もともとケガや故障には関心が高かった。そういうときに陸上部の大先輩が整形外科医だったので、その先輩のところを受診しました。大学でも短距離だったのですが、その症状が出て、投てきに転向しました。練習で長距離走をやっていたら痛みが出てきた。今から考えるとアキレス腱炎だったと思います。でも、そのときはモビラートという消炎鎮痛剤をもらい、それを塗っておきなさいと言われただけで、当時のこととは言え、「治療ってこういうものだろうか」と疑問を持ったのです。そういうこともあって、スポーツ外傷について勉強したいと思いま

した。それがスポーツ医学を目指すことにつながったと思います。その後整形外科を選び、やはりスポーツ医学の道に進むことにしました。

——当時は、スポーツ医学を研究されている人はそう多くはいなかったのでは？ 名古屋大学OBとしては、杉浦保夫先生はスポーツ医学でよく知られた先生でしたが。横江：大学の4～5年生のときか、研修医が終わって整形外科に入局してからか、それくらいの時期に日本ではどういう先生がいらっしゃるのかと調べたことがあります。大学の関連病院が浜松にあり、そこに勤務することになったのですが、当時、高澤晴夫先生(故人)が横浜港湾病院にいらっやって、日本体育協会スポーツ診療所で週1回診療されていました。そこで港湾病院での研修をお願いしたのですが、まだ当時はそれほど患者さんも多くなく、あまり積極的には勧められませんでした。ところが、その日はたまたま土曜日で、関東労災病院に勤務されていた近藤稔先生(現在は大分市で開業)がそばで聞いておられて、関東労災病院に中嶋寛之先生がいらっやるので、一度会いにければとアドバイスしていただきました。そこで中嶋先生にお会いしたら、(関東労災病院に)来ていいということで、昭和52年か53年ごろから毎週金曜日、浜松から朝一番の新幹線で通うことになりました。そのころから本格的にスポーツ医学の道を歩むことになりました。

ランニング障害

——ランニング障害への取り組みは？

横江：昭和49年(1974年)、大学を卒業



よこえ・きよし先生

して研修を始めたころに運動不足だと思ったときから健康のためにジョギングをしていました(現在も継続)。

——当時はケネス・クーパー『エアロビクス』が刊行され、ジョギングブームの時期。

横江：そうです。雑誌「ランナーズ」が創刊されたころです。昭和54年(1979年)、(財)日本体育協会で、中嶋先生を中心にした「大衆ランナーの整形外科的研究」というプロジェクトが始まりました(「1979年度日本体育協会スポーツ科学研究報告集Vol.12」としてまとめられた)。その前に中嶋先生からその研究プロジェクトについて参加しないかという話がありました。当時浜松に「遠州トータス」という走友会(当時会員約250人)があり、私もその一員として走っていたのですが、そこでどういう障害があるか調査していました。いわば体協のプロジェクトのミニチュア版のようなものです。それをまとめてジャーナルに掲載(文献1)したのですが、それを参考に体協のプロジェクトが始まったという

かなければいけないと思います。そもそもこの施設（スポーツ医・科学研究所）の創設目的はそこにあったわけです。

また大事なことは、患部の治療で終わるだけでなく、いろいろな事例について、先ほど挙げた原因に分けてきちんとしたデータにして残していくということです。時間的問題を考え、この場合はこの項目をチェックすればよいという簡便にできる方法をまとめていくことも現場のことを考えると重要なことです。

いろいろな意味でランニングとランニング障害を研究することは、大きな広がり期待されます。若い人にぜひ挑戦していただきたいと思っています。

【文献】

- 1) 横江清司：ジョガーの下肢の障害，整形外科 30 (9), 1979
- 2) 横江清司：ランナー膝，整形・災害外科 25 (12), 1982

3) 横江清司：バイオメカニクスからみたランニング，特集スポーツ医学からみたランニング障害，臨床スポーツ医学 Vol.1 No.2, 1984

4) 横江清司：ジョギング，特集スポーツ整形外科的メディカルチェック，臨床スポーツ医学 Vol.3 No.7, 1986

5) 横江清司ほか：陸上競技中距離選手のスポーツ障害，整形・災害外科，1986

6) 横江清司：ランニング障害，特集スポーツと膝の障害—慢性障害を中心に—，臨床スポーツ医学 Vol.3 No.9, 1986

7) 横江清司：ランニングによるスポーツ障害，日本医師会雑誌，11月1日号，1986

8) 横江清司ほか：ランニング障害とLeg-Heel Alignment，スポーツ医・科学 Vol.1 No.1, 1987

9) 横江清司：ランニングのスポーツ医学，現代医学 36(1), 1988

10) 横江清司ほか：ランニング障害の臨床的研究，スポーツ医・科学 Vol.2 No.1, 1988

11) 横江清司：スポーツと靴（ランニング障害と靴），特集整形外科医のための靴の知識，整形・災害外科 32(4), 1989

12) 横江清司ほか：ランニング障害に及ぼすコーナー走の影響，スポーツ医・科学 Vol.3 No.1, 1989

13) 横江清司：原因究明を診断・治療・予防に生かす，ランニング障害のケア，別冊日経スポーツメディスン夏号，1989

14) 横江清司：障害予防のためのシューズ診断，靴のスポーツ医学，別冊日経スポーツメディスン秋号，1989

15) 横江清司ほか：靴の磨耗と走路の傾斜のランニングに及ぼす影響，スポーツ医・科学 Vol.5 No.1, 1991

16) 横江清司：母趾種子骨障害，スポーツ外傷・障害の治療—復帰へのガイド—，臨床スポーツ医学 Vol.8臨時増刊号，1991

17) 横江清司：腸脛靭帯炎（保存例），スポーツ外傷・障害の治療—復帰へのガイド—，臨床スポーツ医学 Vol.8臨時増刊号，1991

18) 横江清司：スポーツ医学，現代医学 43(1), 1995

19) 横江清司：leg-heel alignmentとスポーツ障害，臨床スポーツ医学 14(5), 1997

20) 横江清司：スポーツ整形外科を受診したオーバートレーニング症候群，関西臨床スポーツ医・科学研究会誌 9, 1999

21) 横江清司：バイオメカニクスからみたランニング損傷の予防，特集バイオメカニクスからみたスポーツ損傷の予防，臨床スポーツ医学 18(1), 2001

22) 横江清司：ランニング障害，シリーズスポーツ医学第1回，アルスライティス Vol.1 No.1, 2003

23) 横江清司：ランニング、ウォーキングとスポーツ障害・外傷，特集スポーツ別にみた障害・外傷への対応と予防，治療，Vol.88 No.6, 2006

2

「走る足」の問題

ランニング障害への対応の実際 —— 詳細な測定、分析と対応、ランナーズサポートについて

岡戸敦男

(財)スポーツ医・科学研究所理学療法士

(財)スポーツ医・科学研究所では、横江先生の話にあったとおり、「ランナーズサポート」として、ランナーズ特診がスタートしている。ここでは、同研究所の理学療法士として、ランニング障害に対応されている岡戸理学療法士に、ランナーに対してどのような考え方、見方で対応をしているのか、実例を挙げて解説していただくことも

に、ランナーズサポートについても紹介していただいた。ランニング障害への対応のあり方として参考にさせていただきたい。

陸上競技・長距離選手の 外傷発生状況

当研究所を受診された陸上競技・長距離選手の外傷発生状況をまとめたものが表1です。当研究所開設の1988年6月から2007年5月までの19年間で、陸上競技・長距離選手の外傷は全部で1408件です。

受診者全体の約5%になります。

下肢外傷の中ではシンスプリントが発生件数としてはもっとも多く、以下、足底腱膜炎、アキレス腱炎・周囲炎と続きます。足部で言えば、足底腱膜炎のほかに母趾種子骨障害と外反母趾、有痛性外脛骨障害が多くみられます。疲労骨折は脛骨がもっとも多く、足部では中足骨や舟状骨に多く発生しています。

発生件数だけで言うと腰痛症がもっとも多く、118件でした。ここに挙がっていない