

## 特 別 講 演

## スポーツ鍼灸の基礎的、臨床的研究

○片山 憲史

明治国際医療大学 健康・予防鍼灸学教室

## 要 旨

スポーツ鍼灸とは、各分野における鍼灸の1つであり、主にスポーツ医学分野の臨床・教育・研究を言う。以前は、このような鍼灸の枠組みはなかったが、1970年代後半に本学名誉教授の森和先生が最初に提唱され、以来、内科、外科、整形外科、脳外科、泌尿器科、婦人科、歯科などの西洋医学の診療各科に対応する鍼灸や健康、加齢期、産業、最近では美容分野の鍼灸など徐々に専門領域の臨床や教育、研究が体系的に成されるようになってきた。

近年、国体やインターハイをはじめ、各地で開催されている種々のスポーツ大会で鍼灸が活発に行われている。スポーツ鍼灸では、1) スポーツ傷害の治療、2) 予防を目的とした施術、3) コンディショニングを目的とした施術がある。特に筋痛や筋疲労、体調や精神不安など投薬や注射、手術療法を必要とする前段階（未病）のコンディショニングとして最も効果が期待できる。例えば陸上選手の多くは筋肉の張り、身体のきれが悪い、集中できないなど身体的・精神的に非常に小さな症状に対して神経質である。これらの愁訴への対応は一般に医師が苦手とし、逆に鍼灸はこのように、選手にとって痒いところに手が届く施術を得意とする。競技選手にとって痛みや疲労をすみやかに緩和することは、パフォーマンスを維持し、高めていく上で重要であり、その要求も多い。しかし、痛みは生体からの警告信号でもあり、受傷直後の応急処置が必要な時期に鍼灸だけの対応やリコンディショニング（機能回復訓練）の指導も無しに鎮痛のみに終始した鍼灸施術を継続すると次第に、よりグレードの高い病態に移行して行くケースも少なくない。そこでスポーツ鍼灸では、このような点を十分に考慮した上で施行していく必要がある。最近では、筋痛や筋疲労に対する鍼灸のエビデンスも次第に明らかにされ、スポーツ医学における有効性が少しずつ認められるようになってきた。

1984年からスポーツ鍼灸の研究に携わることになり、四半世紀が経過する。今回、本学におけるスポーツ鍼灸への取り組みとして最近の基礎的、臨床的研究を中心に紹介、さらに問題点や今後の展望を含め概説する。