

# 第13回日本柔道整復接骨医学会盛大に開催

## －広報部の「クタクタ日記」Part 4！－

今年もまたやってきました日本柔道整復接骨医学会！今年は11月27日（土）・28日（日）の両日、長野県県民文化会館において盛大に開催されました。初めて北信越ブロックで開催されるということで、本県からは過去最大の19名もの会員が参加しました。会員たちは各自聴きたい会場を回り、熱心に耳を傾けていたようでした。参加された会員の皆様、二日間本当にお疲れ様でした。

それでは、お届けします。独断と偏見に満ちた？広報部の「クタクタ日記」第4弾です！

### 一日目

外はまだ暗闇の早朝5時に起床。今年はなぜか自然と目が覚める。これも歳？のせいかと苦笑しながら、台所へ行き湯沸しポットのスイッチを入れる。その間に身支度を済ませ、ゆっくりとコーヒーを飲む。今年のあの慌しい出発とは大違いの余裕の出発である。今回は、いつもの淋しい一人旅とは違い、奥越支部の砂子・門両先生と一緒になので心強い。愛妻の見送りを受けながら（起きてくるとは思わなかった… 感激！）、待ち合わせ時間に間に合うようにして自家用車で家を出る。丸岡ICの駐車場に定刻通り到着し、門先生を乗せた砂子先生の車を待つ。程なく、砂子先生の車が闇の中からまるで測ったかのようにピタリと横に滑り込む。先生の車に同乗させて頂き、丸岡ICから高速に乗り一路長野へと向かう。途中で運転を門先生に代わり、9時30分頃になんら迷うことなく長野県民文化会館に到着。さすが、全国有数の教育県だけあって会場は広い。なるほど全国規模の学会が開催できるのも頷ける。しかも、長野駅に近いとは思えないほどの静寂さも併せ持っているまったく申し分のない場所である。開始までに30分程あるので、2階の喫茶店で作戦会議。いよいよ開始10分前、受付をしようと1階に降りると、偶然にも竹内義享先生に出会う。先生自ら発表されるだけでなく、明治鍼灸短期大学の学生も発表するとのこと。あいかわらずの活躍だと感心しながらも、時間がないのでそのまま分かれ、柔整鑑別診断分科会セミナー会場である2階C会場に入る。今回のセミナーは、「ストレッチングとスポーツマッサージ」。講師は柔整鑑別診断分科会代表の銭田幸博先生。内容は、「ストレッチングとは」から始まる基本的なものがほとんどで、チョット物足りない感じがした。アスレティックジムやスイミングスクールのインストラクターなどの初心者を対象にしたセミナー？なので致し方ないが、基本に戻ることも大事なのでそのままセミナーを聴くことにする。ストレッチングの目的は、ROMの拡大と傷害（外傷と障害）の予防にある。その効果は、リラックスであり、注意点としては、1、無理をしない。2、息を止めない。3、弾みをつけない。4、痛みを出さない。の4点である。まあ、これは誰もが知っている基本中の基本か… 次の実技では、実際に痛みを抱えている人をモデルにストレッチングの効果を証明してみせてくれたので、それなりに実りのあるセミナーであった。それにしても、銭田代表の軽妙な語り口は相変わらずである。今回は、若い人が多かったためか、相当受けを狙っていたようだが…

昼食を挟んで、次は整復治療手技一般発表のB会場に入る。発表の中で特に目を引

いたのは、「肩関節脱臼について－F式整復法での考察－」。F式とは発表者の福島接骨院で用いている整復法のこと、持続牽引が容易で患者も安心できるとのこと。ただ、具体的な整復法が今一つ解り難いだけに、実演してくれたらなあ～と思っていたところに、砂子先生が質問に立ち実演をお願いしたのは驚いた。それも、砂子先生自らモデルとは… ありがたいことである。

欲を言えば、これこそ日整実技研修会でじっくりやってほしい内容だったのではないかと惜まれる。8分少々時間では余りにも時間が短すぎる。その他の発表では、「時間差とテコの原理に基づいた完全整復」と「上部頸椎の手技による牽引療法」が勉強になった。時間差とテコの原理は、自家矯正力が働く若年層には応用できそうだが、高齢者には果たしてどうか疑問が残るところである。上部頸椎の手技については、環椎、軸椎の機能と構造を考えれば、手技の重要性は理解できる。そういえば、山本静先生も上部頸椎の重要性を何度も指摘されていたなあ…ナルホドナツクである。さすが山本先生！

次は、バイオメカニクス一般発表のE会場に入る。この分科会は生体工学理論を柔道整復理論に応用し発展することを目的としたもので、機能解剖だけでなく運動力学も理解していなければ非常に解り難い。心してかからねば、ゴーフアイト！中でも興味を引いたのは「上肢回旋抵抗運動が肩関節外転に及ぼす影響について」「成長期における距骨下関節テーピングの有効性」である。肩関節の外転運動は必ず上腕骨の外旋を伴うため、肩関節の外転可動域を増加するには肩関節の回旋筋である棘下筋、小円筋、肩甲下筋を弛緩すれば良いとのことであるが、まあ解剖学的に考えてみても当然の帰結か。また、距骨下関節テーピングの有効性については、テーピングで距骨下関節をニュートラルポジションにすれば、成長期における足部の傷害だけではなく、マルアライメントによる傷害も予防できるとのこと。ただし、テーピングは角度をキープしやすいホワイトテープを使用すること。要は巻き方が大事ということか… これも実演して欲しかったなあ～

次に、スポーツ科学講習会のC会場に入る。開始して相当の時間が経っていたためか既に満席状態。仕方なく立って聴くことにする。演題は「上肢の機能評価とリハビリテーション理論」で、講師は昭和大学藤が丘リハビリテーション病院の山口光圀先生。これがなかなかの内容なのでビックリ、これなら最初から聴けば良かったと後悔することしきり… う～んシマッタ！よく見れば、最前列に福井支部の斎藤（和）・東谷・笠嶋（弘）の先生方がしっかり座っているではないか！さすがに抜け目がない。完敗だ～ ショックを隠し切れないが、気を取り直して残りの時間をしっかり聴くことにする。ちょうど野球の投球動作の解析をしているところで、ピッチャーの頸部・肘・手関節・手指に見られる特徴、基本動作、特殊動作における連鎖などを詳しく説明されていた。特に、投球動作は全身の関節による運動連鎖であり、最終的には肩・肘・手関節と運動が連鎖されること、肘関節による運動エネルギーの伝達は伸展運動が主となること、動作解析は悪い部分のみ直すのではなく全体も見なければならぬことなどが大変参考になった。また、肩甲骨の機能の重要性もしきりに強調し、肩甲骨に上腕骨がついていくような動作が大事とのこと。確かに、通常では上腕骨に肩甲骨がついていく運動をしてしまいがちであるだけに、目からウロコである。

初日最後は、いよいよお目当ての教育セミナーである。少しでも良い席を取ろうと思えば早にB会場に向かう。またもや、福井支部の先生方が特等席に陣取っているで

はないか！またしても不覚！なんとか前の席を確保しビデオをセッティングする。演題は「スポーツと栄養」。講師は、あの有森裕子や高橋尚子を栄養面で強力にサポートし、見事メダルに導いた金子ひろみ先生である。いつもテレビで拝見しているだけで、実物（失礼！）を見るのは初めてなので胸ドキドキで登壇を待つ。ついに先生が登壇し、会場は歓喜に包まれる。やはり、テレビで見た通りの美人だ！語り口もソフトだ！しばしウツトリ… いかんいかん、しっかり勉強シナケレバ…

内容は多岐に渡っていたが、中でも特に参考になったのは、スポーツ選手の栄養障害、食事摂取のポイント、サプリメントなどである。摂取エネルギーは不足していても過剰に摂りすぎてもケガの原因になるため、普通の食事だけでなく間食とか補助食品を上手く摂り調節する必要があること。ビタミン、ミネラル不足は疲労回復を遅らせ、逆にミネラルを摂り過ぎても疲れは取れないこと。水分を上手に摂ること。鉄欠乏性貧血は食事ですべて予防できること。女子における月経異常は、女性ホルモン（エストロゲン）低下を招き、骨が弱くなり疲労骨折になりやすいこと。食事摂取のポイントは、トレーニング期、調整期、休養期の3つに分けて考えること。特に、筋グリコーゲンの回復には20時間以上かかるため、トレーニングが終わったら、できるだけ早くドリンク等で糖質を補給すること。2時間を過ぎると筋グリコーゲンの回復は通常の半分になること。グリコーゲンローディングは上手にやらないと失敗するので、何回も練習しておくこと。サプリメントは、まず食事を基本にした上で上手に使用すること。単に強い選手が使用しているからということだけで使用するのはではなく、自分の食事調査を行う、不足している栄養素を知る、自分の必要量と使用するタイミングを知る、これらを完全に把握した上で使用すること。などいろいろと勉強になることが盛沢山である。この他にも有益な内容が多々あり、あつという間の1時間30分の講演であった。満足、満足…

会場を出たのは午後7時過ぎ。さすがに11月末だけに日暮れは早く、外はもう真っ暗である。気がつけば、福井県の先生方はホテルに直行してしまったのかもう誰もいない。門先生が一足早くホテルに行っているはずなので、このままホテルまで歩くことにする。たまには運動しなくっちゃ！「ウォーキング in ながの！」を体験しよう！歩くこと15分、無事にホテルに到着。意外と近かったのにはビックリ。急いでチェックインし、門先生に連絡を取り遅めの夕食を摂ったのは午後8時過ぎ。砂子先生が懇親会に出向いているため、二人ですき焼きを囲みながら地酒で乾杯！あ～疲れた、今夜は爆睡しそうだなあ…

## 二日目

朝7時30分頃に起床。部屋でゆっくりくつろいでいると、砂子先生から突然電話があり、既に朝食を済ませ出発準備完了とのこと。早い！こちらも慌てて朝食を済ませ、福井県の先生方が泊まっているホテルに直行する（実は、小生自分でとったため別ホテルなのである）。歩いて5分ほどの眼と鼻の近さなのだが、到着してその外観の綺麗さにビックリ仰天、あまりにも違いすぎるのである。こっちにしておけば良かったなあ～グヤジイ… 急いては事を仕損じるである。もうちょっと待てば良かった… 急いで砂子先生の部屋に入り、門先生を交えて二日目の作戦会議をする。午前9時少し前にホテルを出発し、9時10分頃に会場に到着。そのまま、スポーツ柔整バイオメカニクス分科会シンポジウムがあるA会場に入る。毎年このシンポジウムは著名なスポーツ選手を招いて行っているが、今年はノルディック複合で輝かしい成績を

残り、現在は参議院議員として活躍中の荻原健司氏である。演題は「私のスキー人生と勝つためのコンディショニングについて」。何せ、オリンピック団体で2連覇、ワールドカップ個人総合3連覇という前人未到の偉業を成し遂げた人だけに、きっと特別な勝つための秘訣があるに違いないと期待度も膨らむ。しかし、氏から出た言葉は、以外にも常識的な答が返ってきた。1、自分の体をよく知ること。2、人任せにしない。3、技術体力だけでなく、心（メンタル）の強化。精神的なタフネス。の3点である。まあ、そんなに虫の良い魔法のような方法があるわけではないし、基本が大事ということか。確かに、自分の体は知っているようで実は知らないところもあるし、セルフケアは選手自身にしかできないし、そうなるこの3点さえも我々凡人にはちょっと無理なような気がしてくる。氏がスキーを始めたのが小学校5年生からで、それまでは機械体操をしていたそうである。この機械体操でバランス感覚を養ったおかげで、ケガもせず選手生活も長く続けることができたということであるから、人生何が幸いするかわからない。また、ケガをしない理由として、無理をしない、がんばりすぎないという良い意味での“さぼり”の精神があったことも挙げていた。まじめで、一生懸命する人ほど故障が多いそうである。このへんの加減が凡人にはちょっと解らない。さぼりの精神と言われても、本当にさぼってしまいそうだし…う～んコマッタ！講演後、フロアから興味深い質問が出た。双子の弟次晴選手よりも成績が良かったのはなぜか、何が違っていたのかというものである。これに対し、同氏は高校までは二人には差は無く、大学に入ってから差が出てきたとのことで、それは練習に対する意識の集中の差ではないかと答えている。大学時代、弟も練習は同じようにしていたが、音楽に興味を持つようになったそうである。

次の、善光寺小松玄澄貫主による「回峰行」の話も気になったが、介護保険も捨てがたく同会場を出て柔整介護部会セッション一般発表があるE会場に入る。昨年までは、社会医療分科会の中で発表していたが、今年から新たに“柔整介護部会”として独立？しての発表である。この分野の関心度は年々増しているようで、会場は立錐の余地も無いほど満席で立見席が出るほどの盛況ぶりである。やはり、柔整師が生き残るためには、介護保険分野に参入が必至ということなのであろう。ちょっとシンドイが、隅の方で立って聴くことにする。特に注目すべき点は、来年見直しされる介護保険制度に伴い導入される「新予防給付」に対する、柔整師としての参入方法である。当然、発表内容もそれに関するものが多くなっている。特に、我々の業務を活かした「機能訓練型通所介護」を併設して行っている事例は大変参考になった。ベッドやトレーニングマシンを使用しての筋力向上トレーニングは我々の得意とする分野だけに、是非今後はここに新しい活路を見出したいものである。それにしても、16坪ほどの狭いスペースで、昼休時間？の1時30分～3時を利用しての1日10名か…出来なくもないが、ちょっと体力的にキツソー！

ふっと何気なく前を見ると、なんと最前列にあの介護の達人？笠嶋先生が座っているではないか！勉強熱心だなあ～発表終了後、笠嶋先生が出てくるのを待って、同じ階のレストランで昼食を摂る。笠嶋先生は、朝から社会医療分科会の発表を聴いていたとのことで、午後も引き続き同会場にいるそうである。

これで我が柔整介護センターも安心だ！今後ともご指導のほどヨロシク！

笠嶋先生と別れ1階に降りると、大阪の広報部の先生方とバツタリと鉢合わせ。相変わらず精力的に取材をしているみたいで、かなり急いでいたようだ。こちらも負け

てなるものか！食後の眠気もなんのその、気合を入れ直して大会会長講演があるA会場に入る。演題は「運動機能と運動ニューロンの相関」で、講師は本大会会長の信州大学医学部人体構造学教授 森泉哲次先生。いやはや、臨床とは程遠いまったくの基礎医学である。どのくらいのニューロン数があれば神経機能が維持されるかを、ラットの顔面神経を使って実験しているのだが……う～んイマイチワカラン！先生の報告によれば、大人のラットで正常な運動ニューロンが60%以上あれば顔面神経機能は正常に保たれ、30%以下になると完全麻痺になるそうである。新生児ラットにいたっては、15%以上の運動ニューロンがあれば顔面神経機能は正常に保てるとのことであるから驚きである。神経機能は正常でも、これだけニューロン数が減少してしまうと筋肉などの他の機能はどうなるのだろうか？たしかフロアからも同じような質問が出ていたが、なにせ質問が専門的すぎてチョームヅカシイ！

いよいよ二日目最後というよりも、本大会最後となる特別講演である。会場は同会場なので、そのままビデオをセットして待つことにする。福井県の会員も続々と参集してくる。演題は「四肢・脊椎のスポーツ外傷と障害—手術適応と治療方法—」で、講師は信州大学医学部付属病院整形外科教授 加藤博之先生。先生は、スポーツで損傷する四肢・脊椎の代表的な疾患を、膨大なスライドを駆使して紹介されていた。診断方法や治療法、そして手術の適応か否かを詳しく話されていたのだが、さすがに臨床現場で長年経験を積まれているだけに、ポイントを外さず実に解りやすい。大変勉強になった。舟状骨骨折やTFCC（三角繊維軟骨複合体）はレ線では鑑別できないから要注意、舟状骨骨折は最初レ線には写り難いので必ず1週間後に再度レ線を撮ること、TFCCは関節鏡による診断がベスト、シンスプリントでは疲労骨折と腫瘍の鑑別が大事など… 即実践に役立つものばかりである。最後に、治療をする上で欠かせないものは、選手本人への説明と同意、周囲（親、コーチ、チームメイト）の協力で、トレーナー、柔整師、医師、理学療法士が連携していくことが望ましいと結んで、実りある講演が拍手喝さいの内に終了する。

これで、今年の接骨医学会は全て終了。あ～メッチャ疲れた！とりあえず、門先生と共に会場の外に出る。まだ、砂子先生が他の会場におられるので、砂子先生の車の中でしばらく待ち、出発したのは午後4時40分。小生の拙い運転で高速に乗り、途中サービスエリアでお土産を買う。2日間も留守にしているのだから、家族に感謝の気持ちを込めて！午後7時頃、お腹が空いたので夕食を摂るため、親不知ICを降りて「きんかい」に到着。ここは、砂子先生推薦の“たら汁”が美味しいところで有名だそう。早速、砂子先生に見繕って頂いたものを味見する。う～んこれは美味！ムチャクチャうまい！お腹は膨れるし、体も温まって、もう最高！幸せだなあ～ 砂子先生には感謝！感謝！

さあ、幸せ一杯、腹一杯になったところで、家路を急ぐことにしよう～

丸岡ICで降りて、家に着いたのは午後10時。長く忙しい、そしてクタクタの2日間がようやく終わる。

砂子先生、門先生！お世話になりました。（完）

（文責 森瀬 則昭）