

アマ相撲を中心としたコンタクトスポーツの傷害予防

京都大学整形外科

中川泰彰

コンタクトスポーツでの頸部障害は時々見られる疾患であるが、特に、脊髄損傷はまず第1に予防すべき疾患である。相撲においても、自験例で2例頸髄損傷を経験している。1例は相手の頸部を極めた姿勢であり、もう1例は後頭部を相手の腹部に付けた姿勢であった。この2つは日本相撲連盟競技規定で危険な組み手とされている。アメリカンフットボールでは、タックルの時、頭頂部から行くのは危険であり、head upして肩も使って当たるべきであり、ラグビーでは、地面のボールを処理するとき、頭を腰の位置から下げない事が一番の予防対策である。このように、コンタクトスポーツの頸部傷害予防の第1は危険な姿勢と正しい姿勢の指導、啓蒙である。第2のポイントは頸部周囲筋力の強化である。我々の調査でも、相撲選手の頸部筋力は体格の割には大変小さく、また、相撲競技では積極的に頸部筋力の強化がなされてこなかった。自験例の脊損の報告と頸部筋力強化の必要性の啓蒙により、最近では相撲でも積極的に頸部筋力訓練が取り入れられるようになってきた。

相撲ではバーナー症候群を始め、頸部痛を自覚する競技者が多い。そこで、大学入学時の頸椎 X 線検診にて、異常者の有無の発見に努め、大学4年間の競技継続に対する助言を行い、重篤な頸部障害の予防にも努めている。

最後に、マウスガードが相撲競技に有用かの点を報告する。マウスガード装着により、口腔内外傷は予防できている。又、四肢体幹の筋力も、個人差はある物の、装着による筋力増強が認められ、競技力向上につながる可能性も示唆された。