▲日本気圧バルク工業の『O₂Room®』をアスリートのケガからの回復や競技復帰に活用している八王子スポーツ整形外科の間瀬泰克院長

八王子スポーツ整形外科

受傷からスポーツ復帰まで 日本最高峰のトータルサポート

高気圧酸素ルームがもたらす効果や役割

～日本気圧バルク工業の『O₂Room®』が大好評～

アスリートにとって最大の敵は自分自身かもしれない。ライバルと勝負する前に自身を鍛えて、試合に向けてピーキングを作っていく。ケガや故障をした後、いかにスムーズに復帰できるかも大きなポイントになる。そのなかで、日本には世界から注目を浴びているクリニックがある。世界で活躍するトップアスリートも通う八王子スポーツ整形外科（東京都八王子市／院長：間瀬泰克）だ。日本最高峰のスポーツ医科学を結集させた特別な医院は、昨年末から日本気圧バルク工業の高気圧酸素ルーム『O₂Room®』を導入。新アイテムは受傷からスポーツ復帰までトータルサポートするために、欠かせない存在になっているという。

ケガからの早期復帰へ トータルサポート

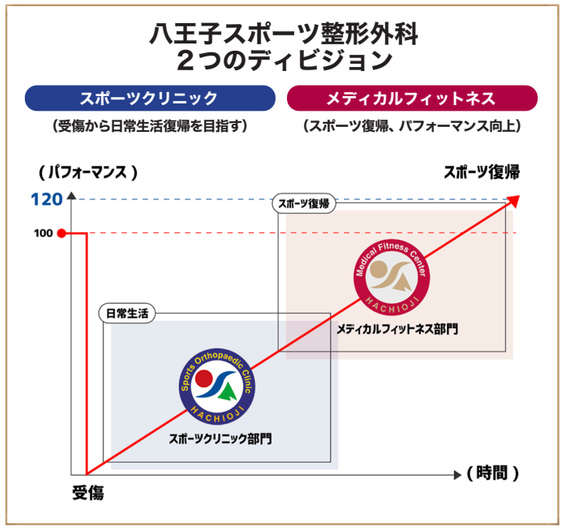
アスリートにとってケガや故障はつきものだ。どれだけ注意しても、すべてを防ぐことは難しい。そして、ケガや故障が起きた場合、1日でも早く復帰したい、と選手たちは願っている。

だが、不測の事態から〝完全復活〟までの道のりは平坦ではない。国内にはスポーツ整形外科の診察が可能な病院は多数あるが、受傷から現場復帰までサポートする病院はほとんどないからだ。患部の痛みがなくなったとしても、周辺の筋力は低下しており、身体のバランスも受傷前と異なる。その状態で復帰を焦ると、以前のようなパフォーマンスができないだけではなく、故障再発の恐れや、別の部位を痛めてしまうこともあるのだ。

そのなかでアスリートから絶大な信頼を集めているのが、八王子スポーツ整形外科だ。日本で初めてスポーツ整形外科とトレーニング施設などを統合した病院で、世界的にも珍しい形態だという。八王子スポーツ整形外科の間瀬泰克院長は当院の特徴を以下のように話している。

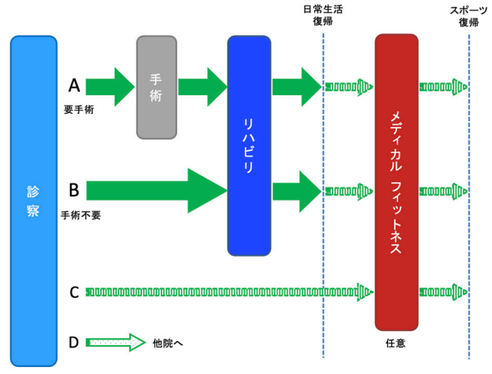
「我々はトップアスリートからスポーツ愛好家まで、あらゆる競技種目、競技レベルの選手に対し、最新のスポーツ医学に基づく最高の治療を提供する目的で集結したプロの職人集団です。長年のスポーツ現場での経験を生かし、スポーツ選手の立場にたった最善の対策を提案します。受傷からスポーツ現場復帰までトータルでサポートするために、スポーツドクター、看護師、理学療法士、放射線技師、アスレティックトレーナー、マッサージ師、鍼灸師、指圧師、管理栄養士などの各スペシャリストが常に連携をとれる体制をとっています」

受傷から復帰まで、八王子スポーツ整形外科は以下の流れでアスリートをサポートしている。まずはスポーツドクターの診察・治療から始まり、日常生活ができるまでのリハビリをスポーツクリニックが担い、そこからスポーツ復帰までをメディカルフィットネスが受け持つことになる。なお、スポーツクリニックのリハビリテーションは保険診療になるが、メディカルフィットネスは保険適用外になる。



トータルサポートの流れ

治療の流れ



世界的なアスリートも通院 充実した体制が魅力

スポーツクリニックは小学生から高齢者、スポーツ愛好家から世界トップ選手まで、あらゆるスポーツ種目、競技レベルの選手が受診。スポーツ整形外科を標榜した日本で最初のクリニックだけに、あらゆるスポーツ外傷・障害に対応している。クライアントのなかにはプロのサッカー選手や野球選手をはじめ、世界的にも有名なトップアスリートもいるという。

診察は元アイスホッケー日本代表チームドクターである間瀬院長、元柏レイソルチームドクターの小林尚史副院長をはじめ、各地にいる「スーパードクター」と呼ばれるような日本スポーツ界で著名な医師たちが担当。膝、肘など各部位の専門家が集結しており、わざわざ遠方に行かなくても、スペシャリストの診察が可能だ。日帰り手術中心の関節鏡手術部門も併設している。

クリニックには最新のオープンMRI装置、超音波画像診断装置、骨密度測定装置を導入。電子カルテ、画像転送システムにより診療の効率化を目指しており、レントゲンもデジタル化して診断精度の向上を図っている。その診療結果をスポーツ現場にもフィードバックして、選手をスポーツ現場復帰までサポートしていく。

クリニックに併設されたリハビリテーションセンターでは、理学療法士が運動や動作時の痛みを中心としたスポーツ外傷・障害、成長期の疾患、整形外科疾患に対する運動療法・物理療法のほか、トレーニングやフォーム・スキルチェックを組み合わせて、早期の日常生活およびスポーツ復帰を支援。ドクターと常時連絡を取り合い、経過に合わせて最善のリハビリを実施している。

八王子スポーツ整形外科では医師以外にも、理学療法士、アスレティックトレーナー、マッサージ師、鍼灸師、指圧師、管理栄養士など110数名のスタッフを擁しており、トータル的に現場復帰までをアシストしている。なかでも一般的なスポーツ整形外科で珍し

▲『O2Room®』の活用状況などについて説明してくれた八王子スポーツ整形外科メディカルフィットネス部門の工藤陽介アスレティックトレーナー

いのがメディカルフィットネスセンターの存在だ。

110数名のスペシャリストが連携 スポーツに特化した人材中心

日本のリハビリは、日常生活復帰をゴールとした「メディカルリハビリテーション」を意味している場合が多いが、欧米のスポーツ医科学ではスポーツ復帰をゴールとした「アスレティックリハビリテーション」が中心となる。八王子スポーツ整形外科ではスポーツ復帰までサポートできるように、2003年開院当初より積極的にアスレティックリハビリテーションを取り入れてきた。

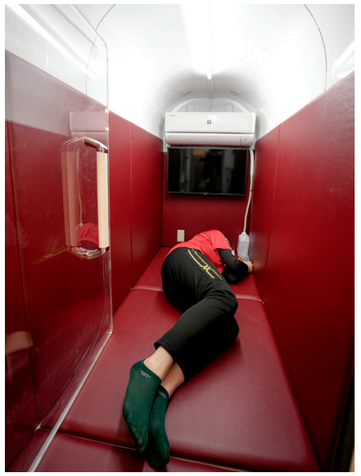
その軸となるメディカルフィットネスセンターのアスレティックトレーナーである工藤陽介さんは八王子スポーツ整形外科の強みを以下のように説明した。

「一般の方もいますが、スポーツ整形外科という名前が入っているクリニックですので、スポーツに特化しています。手術など治療をしてから現場復帰するまで、トータル的にサポートするのが当院の目的です。ドクター、理学療法士、トレーナー。それから鍼灸師、管理栄養士などが同じ職場で仕事をするケースはなかなかありません。まずは診察をして、必要があれば手術を行い、それからリハビリという流れになります。リハビリのなかで日常生活＋αまでサポートして、私たちが所属しているメディカルフィットネスセンターで、全体的にカバーをしていくことになります。患部周辺の強化だけでなく、競技復帰までのトレーニングをアシストします」

メディカルフィットネスセンターにはメディカルフィットネス、リ・コンディショニング、ボディメンテナンス、栄養管理という4つの部門がある。アスレティックトレーナー以外に、鍼灸師、マッサージ師、管理栄養士などが所属。トレーニングだけでなく治療や栄養指導が入ることある。

▼メディカルフィットネス部門では、ケガをした選手が日常生活からスポーツ復帰する段階をサポートする

▲『O2Room®』は入口が広いため、手術後の患者さんの出入りが容易であることも当院ではメリットに感じている



▶『O2Room®』内では寝て過す方が多いそうで、エアコンが完備されているため暑い夏でも快適な空間を保つことができる

ボディメンテナンス部門のなかでアスリートたちが活用していたのが酸素カプセルだ。2002年に日韓共同開催となったサッカーのビッグゲームにおいて、直前に足を骨折したデビッド・ベッカム（イングランド）が治療の一環で使用。驚異的な早さで回復して世界中から注目されたアイテムになる。

八王子スポーツ整形外科でも長年、酸素カプセルを使用してきたが、昨年末に広くて使い勝手も機能も優れ、安全面での評価も高い日本気圧バルク工業株式会社の高気圧酸素ルーム『O2Room®』を新たに導入している。

日本気圧バルク工業の 高気圧酸素ルームが好評

高気圧酸素を医療に活用しているのは「ケガをした選手や手術後の選手が、高気圧酸素の創傷治癒促進効果により、少しでも早くスポーツ現場に復帰できるように」（間瀬院長）という思いがあるからだ。

同院では酸素カプセルから酸素ルームにリニューアルしたかたちだが、複数ある酸素ルームメーカーの中で日本気圧バルク工業の『O2Room®』を選んだのは「しっかりとした研究データのもと、自社で開発・製造までをすべて行なっている確かな実績のほか、オーダーメイドの対応もしていただけたから」ということが決め手だった。

実際に導入されてからの感想は、「酸素ルームはハードシェルで入口が大きいため、特に術後の患者さんの出入りが容易で、室内も広いため、よりリラックスしていただけるものと思います。また、室内から気圧の調整も可能であり、個人の体調に合わせた細かな対応ができるのも利点だと思います」と間瀬院長は話す。

日本気圧バルク工業の『O2Room®』は、室外だけでなく室内でも気圧のコントロールができ、気圧の上昇スピードも3段階（早い・普通・遅い）の調整が可能。気圧が高まると内耳に負担がかかるが、〝耳抜き〟がうまくできない人のために「耳抜きボタン」も付いている。また、室内と室外はハンズフリーで会話ができるため、安心して利用できるのもポイントだ。

八王子スポーツ整形外科の『O2Room®』はメディカルフィットネスセンターに設置しており、主にアスレティックトレーナーが管理。1.3気圧で安定した状態で25分ぐらい、トータル50分間をベースにして利用しているという。

▲『O2Room®』を主に管理するメディカルフィットネス部門のアスレティックトレーナー。総勢15名が在籍しているという

ルーム内には照明があり、テレビを観て過ごす方もいれば、パソコン作業をする方もいるそうだが、利用者は仮眠をとることが多い。そのため枕やタオルなども用意しており、入り口にカーテンをつけて、外部の明るさもシャットアウトできるようになっている。

「30分寝るだけで2時間寝たような感覚がある、と言われる方もおり、それも高気圧酸素の効果でしょうか」（工藤さん）

酸素カプセルの場合は身動きができず、閉所恐怖症の人も利用するのが難しかった。また、筋肉量の多い人などは、カプセル内が暑くなることもあったが、酸素ルームはエアコンを完備。快適な室内温度を保つことができるだけでなく、寝返りもできる。では、どんな方がよく使うのか。

「酸素カプセルはベッカム選手が骨折からの早期復帰で有名になりましたが、当院の治療は関節鏡手術が中心になってくるので、骨折などの外傷は少ないですね。病院自体が予約制になっていますし、手術の大半が膝、足首、肘、肩などになります。手術翌日から来ていただいて、高気圧酸素ルームに入ると、むくみが取れるのを実感しやすいようです。また、パーソナルトレーニングの前後に入る方も多いですね」（工藤さん）

メディカルフィットネスセンターはリハビリと併用しながら通っている方も多く、ケガをしている方が圧倒的に多いという。ただし、健康目的、パフォーマンスを上げたいと思って高気圧酸素ルームを使用している方も少なくない。トレーニング前後に使う方であればルーム内で気になる部位にアイシングやホットパックを行うこともあるという。いずれにしてもリラックスした雰囲気で入る方が大半だ。

「手術からスポーツ復帰までの過程で高気圧酸素ルームに入っていただき、そこで血流を良くして、術後の腫れをとるなど、リカバリー、コンディショニング、治療法をなるべく早く進めていくのが主な目的です。実感は少ないかもしれませんが、治療からの早期回復を目指す方にお勧めしています」（工藤さん）

高気圧酸素ルームを使用することで、血液が活発になり、血液中の酸素が増加。抹消での血流が増えて、毛細血管が拡張する。自律神経の安定も期待できる。疲労回復には最適のアイテムだ。操作に関してはスタッフが行うので、初めての方でも安心して使用できる。

八王子スポーツ整形外科は〝アスリートファースト〟の立場で高圧高酸素ルームを積極的に活用しながら、選手たちをスポーツ復帰まで徹底的にサポートしていく。

▲間瀬院長は医療現場における高気圧酸素の利用について「高齢化社会に対応するため、スポーツ選手のみならず、健康増進や体調管理の面からもさまざまな患者様、クライアント様に使ってほしい」と考えている

◀八王子スポーツ整形外科はJR八王子駅北口から徒歩で5分ほどの好立地。ビルの3フロア（3、4、6F）で運営している

受傷からスポーツ復帰までトータルでサポート
医療法人社団スポーツメディカル
八王子スポーツ整形外科
東京都八王子市中町5-1 八王子中町ビル3・4・6F
スポーツクリニック TEL 042-626-0308
メディカルクリニック TEL 042-625-5733
URL https://sports-medical.net/