

プロフェッショナル
[対談] 辻 文将 八王子スポーツ整形外科リ・コンディショニング部門 スタッフ、鍼灸師、株式会社プロケア代表

鍼灸治療を リ・コンディショニングに

インタビューア： **大関信武** 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事、東京医科歯科大学再生医療研究センター
 (企画：日本スポーツ医学検定機構)

辻 文将先生 (左) と大関信武先生

陸上長距離選手から トレーナーの世界へ

大関：今回は、陸上競技をはじめ、さまざまな競技選手にトレーナーとして関わっている辻文将さんにお話をうかがいます。まずは、ご自身のスポーツとの関わりについてお話しください。

辻：私は小学生の4年間、軟式野球をやっていたのですが、長距離走が強いと言われていたことがきっかけで、中学からは陸上競技部に入学し、長距離選手として私の陸上競技人生がスタートしました。長距離では全国大会や近畿大会にも出場していたので、高校も大学もスポーツ推薦で入学し順風満帆でしたが、競技者としての自分の限界を感じるようになりました。現役を終了し、トレーナーの道に進む覚悟を決め、大阪体育大学4年生のときに明治東洋医学専門学校鍼灸学科の夜間コースに通いダブルスクールで鍼灸師の資格を取得しました。

大関：辻さんが現在関わっている選手のなかで一番多い競技は何ですか？

辻：やはり一番多いのは陸上の長距離です。その次はバレーボール、水泳、ゴルフ、最近では競輪や競艇など、多岐にわたるスポーツ選手を担当させていただいています。



全身の触診「指頭感覚」で 痛みの原因を探る

大関：辻さんはスポーツ選手をどのような視点から診て治療しますか？

辻：私は鍼灸師の資格しかありませんので、それをどう最大限に使えるのかを考え、まずコンディショニングを整え、筋肉つまり経絡、経穴に刺激をして、痛みのコントロールであったり、疲労の回復を担当させていただいています。

大関：選手の痛みに対しては、関節を動

つじ・ふみまさ

1975年生まれ。大阪府堺市出身。大阪体育大学卒、明治東洋医学専門学校卒。

中学、高校では陸上長距離選手として全国、近畿大会レベルまで行くものの競技者としての限界を感じるとともに主将としてチームをサポートし仲間を導くことに魅力を感じたことから、大学ではトレーナーの道を志す。その後、サントリーサンパーストレーナー、Honda陸上競技部トレーナー、大塚製薬陸上競技部トレーナー、競泳五輪メダリストサポート、陸上（長距離、マラソン）五輪、世界選手権メダリストサポート、プロゴルファーツアーサポート、競輪S級選手サポートなど、さまざまな競技選手のサポートを行う。明治東洋医学専門学校非常勤講師のほか、2015年7月株式会社ProCareを設立。トレーナーの育成、スポーツに関わるスタッフ業務のマネジメント、また講師業も行っている。

かして筋肉の動きなどを見て選手の状態を把握していくのですか？

辻：必ず最初にさせていただくのは触診です。たとえば「膝が痛い」という場合でも、まず全身の触診をして、なぜ膝が痛いのかを見させていただくようにしています。痛みの原因が、膝以外の下肢や足部のほうからによるものか、もしくは腰部に原因があって膝に痛みが出ていないかなど全体を見させていただいてから治療方針を考えるスタイルです。

大関：さまざまな競技において、それぞれ異なる競技特性があると思いますが、種目によって選手の見方は変えていますか？それとも同じようなアプローチで見えていますか？

辻：同じ感覚です。小学生であれ、高齢者であれ、トップアスリートであれ、とにかく同じ触診です。「指頭感覚」というのがあるのですが……。

大関：指頭感覚とは何でしょうか。

辻：はい、指頭感覚は鍼灸師が身につける独特な指頭の感覚のことで、それによって触ったときにどれくらい筋肉に緊張が出ているのかを必ずチェックします。ここが緊張していて、これが原因だからここは弛めようという形で捉えています。

もちろん競技によってルールも違いますし、身体の使い方も違いますから、痛むところは当然違ってくるとは思いますが、そこに囚われずにフラットな見方でやっていきます。

大関：原因がこれだなとわかったときに、次はどのような治療のアプローチになりますか？

辻：私は鍼灸師なので、シンプルに鍼でトリガーポイントを狙ったり、東洋医学の考え方を駆使し、必要であれば鍼に電気を流したり、鍼を打ったり抜いたり打ったりして刺激を与えたりします。あとは「置針」で鍼を打ってそのまま置いておく、さらにお灸をするとか、手技としてはシンプルなのですが、その状況に合わせた刺激量を与えていきます。



写真1 鍼の角度や深さにはかなりのこだわりがある

鍼灸+リ・コンディショニング

大関：なるほど、たとえば、ハムストリングの肉離れを例にとると、どのような治療の流れになりますか？

辻：たとえば、肉離れを受傷した当日に来院された場合もマッスルテストを必ず行います。そして触診でどれくらい損傷しているのかを見ていきます。I度の損傷で大した出血がない場合では、受傷当日でも張りや痛点を見ることができます。その場合、いきなりホットパックで温めて帰宅させるケースもあります。しかし、II度、III度の受傷で、確実に皮下出血が出そうな感じがあれば、まずは通電せずに鍼で周りから置針で攻めて、そのあとアイシングを導入したりという流れになります。

一方、肉離れをしてから1週間後に来院という場合には、炎症は治まっているだろうという判断になるので、その場合では、鍼通電をしっかり入れます。あとは抵抗運動をしっかり入れて、アイソメトリックができるかどうか、コンセントリックができるかどうか、エキセントリックができるかどうか、をチェックします。最終的には現場復帰ができるレベルになるにはエキセントリックな収縮ができないと、早く走

れないですから、端から見たらそんなに抵抗運動かけていいの？」という声が聞かれそうなくらいの抵抗運動を行うことがあります。

大関：鍼灸の治療もやりながら、遠心性収縮をかけたり、動きのなかでの動作につなげていくリ・コンディショニングもやっていくわけですね。医師、PT、ATでも鍼灸のことをわかっている人は少ないと思いますが、選手ではやってほしいという人は多いですね。選手の判断に任せているところがありますが、私たちドクターも鍼灸の知識をもち、この選手のこの症状は鍼や灸をやったほうがいいのかという判断ができれば、こちらからも提案したりできますね。鍼灸治療を選手はどう捉えているとお考えですか？

辻：鍼灸師としてトレーナーをやり始めて20年近くになりますが、現状としては選手から「鍼をしてもらいたい」というオファーでご依頼をいただいているので、選手にとって何かしらの効果を感じてくれているのだらうと思っています。実際に選手の反応や、治療が終わった後に動かしてもらったりしたときに、「痛くない」とか、「いい感じですね」と言って選手に笑顔が

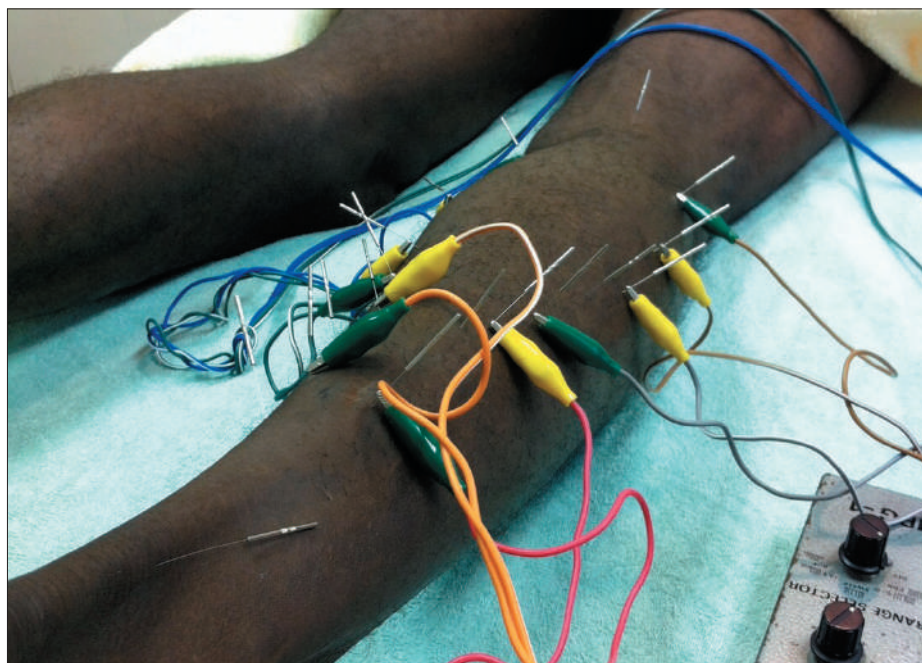


写真2 近年は、海外の選手からも治療を頼まれることが多くなってきている

出るのがひとつの証明だと思います。治療が終わった後に動かしてみてもらうときに、「ああ、まあ」というように気を使って前よりはマシですと言われるのではなく、笑顔が出たときには本来の痛みが取れたなとか、よくなったんだなという感覚が得られています。

鍼によるアプローチの実際

大関：鍼について教えていただきたいのですが、鍼の長さや太さなどを調節するのですか？

辻：鍼の種類はたくさんあるのですが、それを全部使い切るというのはなかなか難しいので、現在、私は4種類の鍼を使い分けて、長さや太さを変えて行っています。それにプラスして、“刺さない鍼”というのがあります。

大関：刺さないのですか？

辻：「てい鍼」というのですが、棒のような形状で先端が丸くなっており、擦ったり押しつけたりして刺激を与えるためのものです。これも鍼という認定になっています。

てい鍼のほか、円皮鍼などを使っています。てい鍼と円皮鍼も含めると合計6種

類のものを使っていることになります。

大関：鍼はいわゆる経絡に刺していくのでしょうか？

辻：そういう場合もありますし、筋肉のスパズム・硬結が出ているところに直接当ていくトリガーポイント的な見方があったりと、私は両方を使い分けています。

使い分けのポイントは、明らかに筋疾患で疲労が出ている、痛みが出ているという場合は、その部分にダイレクトにアプローチしていきます。長距離選手などの2週間くらいの合宿や海外に1カ月滞在といった場合は、肉体的には2日に1回くらいの割合で治療できていますので問題ないのですが、精神的な疲労や内臓疲労が出てきます。すると不眠にもつながりますので、そういうときには頭の周りやお腹周りなどに鍼をしたり、足先のほうにも鍼をしたりします。経絡、経穴に対しても東洋医学的な感覚でアプローチします。

大関：経絡と言われる場所は、解剖学的にはどういう場所になるのでしょうか？たとえば神経が通っている近くだとか……。

辻：神経が多いとか、モーターポイントと酷似していたり、類似していたりとかが

多いとされています。あとは反応点というのでしょうか。

大関：モーターポイントというのは？

辻：筋肉の中で一番収縮するポイントです。たとえば前脛骨筋であれば足三里のツボとリンクしているなど、そういうのは多いと思います。

大関：当然、やる前よりやった後のほうがよくなったというすぐに得られる感覚は、選手としたら絶対ありがたいですよ。

辻：どうしても次の練習があって、次の試合があって……となったときには、自分でセルフケアしてもらわないといけないのですが、それにはどうしても限界があることを考えると、我々のようなプロに任せてもらったほうがいいのかという気はします。

大関：治療する基本はやはり運動をした後ですよね。運動をやる前に鍼をやるということはあるのですか？

辻：あるかないかで言えば、練習や試合の前に鍼を打つことはあります。たとえば痛みが出ているけれど、エースだから試合に出なければいけないという状況があります。とにかく連戦が続くとか、これ以上悪化させられないとなったときは、たとえパフォーマンスが下がることはわかっているとしても、試合にでなければいけませんので、そこは痛み重視、身体重視のことを考えれば鍼をやらざるを得ないという感じで捉えて、試合前に鍼治療を行うこともあります。しかし、実際としては、鍼治療というのは練習の後、試合の後のほうが良いと思います。

大関：パフォーマンスが下がるというのは、鍼により筋肉が弛緩して筋力がいつもどおり発揮できない可能性があるということですか？

辻：そうです。筋力が発揮できなくなる可能性のほうが高いので。

世界でも普及している鍼灸

大関：世界的に鍼はどうなのでしょう？

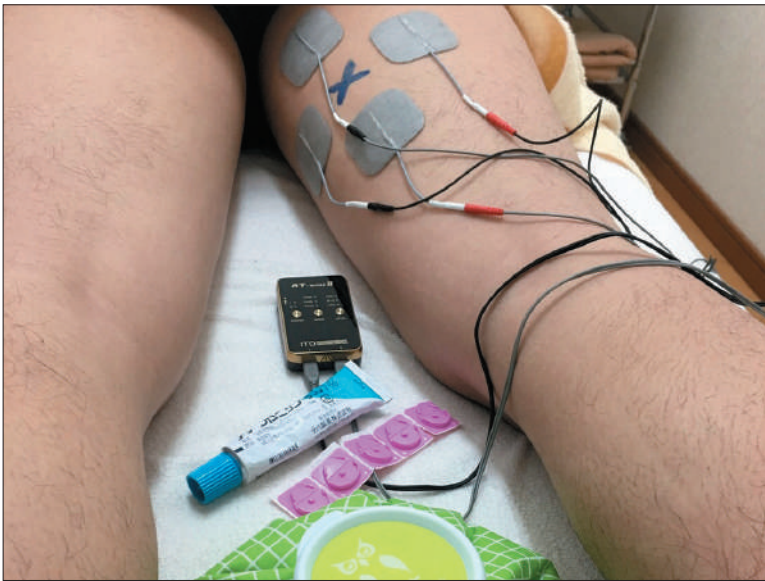


写真3 肉離れなどの初期対応も

辻：WHOが鍼を認定しています。最近では相当普及してきていて、実は日本よりもアメリカやドイツのほうが鍼を受ける率が高いのです。日本は4~6%しか受けたことがないと言われていますが、ドイツでは15%、アメリカでは10%を超えています。

大関：率が高いのです。

辻：鍼灸のacupuncturistという資格で、海外でやっておられる方が結構いらっしゃいます。海外合宿をしたことは何度もあり、実際に向こうで見たこともあります。やはり日本の鍼の技術に比べるとまだまだといった印象は受けました。しかし、海外では国によっては医療費は保険がきかなかったりしますから、すごく高額になってしまいます。そうした面からも病院ではなく、鍼灸治療を受けているケースというのが結構あります。腰痛の場合も病院やクリニックに行くより鍼灸院に通っているケースが多いようです。

大関：日本には大勢の鍼灸のプロがいることを世界に発信していけるのかなと思っていましたが、逆ですかね。

辻：海外のほうが先に進んでいますね。データもそうなんです。日本の鍼灸学会はデ

ータがすごく少なくて、海外の場合はすぐにデータ化している。

大関：論文にしているということですか？

辻：そうです。発表がすごく多い。

大関：確かに論文のような紙媒体として残さないと、海外の人たちが最初にやったということになってしまいますね。それは非常にもったいないですね。

辻：もったいないです。ただ逆を言えば、94~96%の見込み患者、見込み選手がいるということなので、私のなかではBlue Oceanだなんて思っており、まだまだ発展性がある業界だと思っています。

大関：私たち医師の鍼に対する理解や知識がもう少し増えることで、連携があってもいいのかもしれませんね。

辻：たとえばどこか痛みがあるときに、まず整形外科を受診して、骨が折れているかとか、靭帯が切れているか、半月板がどうなっているかという、画像検査や診察をしっかりしていただいて、そのうえで靭帯も切れていない、骨折もしていないと診断されたにもかかわらず、痛みの原因が今すぐにわからないときや場合には、我々の出番なのかなという気はしています。実際、そういう場合は、筋肉のバランスが崩れていたり、腱に不具合があって傷んでいて痛みが出るケースが多いと思うのです。その場



写真4 未来へ向けて思うこと

合は、鍼灸師というのが活躍できる場なのかなということは感じています。

優れた選手は自分の身体の感覚に敏感

大関：辻さんはトップアスリートを多く見られているわけですが、本人たちの身体を動かす能力であったり、あるいは身体に対する意識であったり、トップになる人の共通している点など、感じられることはありますか？

辻：優秀な選手に共通するのは、マインド的に何事に対してもポジティブで前向きということですね。そしてとにかく責任の所在を自分にしているというのが、レベルの高い選手だなと感じています。

大関：責任の所在というのは？

辻：勝敗に限らず、怪我をした理由とか、結果に対してすべてですね。

大関：他人のせいにはしない。

辻：そうです。そういうところは、相当レベルが高いなと感じます。

大関：そうすると治療を受ける選択も自分ということですね。そのためには自分もけがのことを知っておかなければいけない。

辻：そうですね。ですから本当にレベルの高い選手になればなるほどトレーナーを使い分けますね。たとえば、この人は整体が得意とか、この人は鍼灸が得意、この人はマッサージというように彼らのなかに引き出しが何個かあって、このときのタイミ

ングだったら誰々で、この場合は誰々と上手く自分で使い分けてやっています。

大関：逆はどうです？

辻：愚痴が多くて他責にするような選手というのは、最後の最後のところで結果が出ないというか。なかなか自分が思い描いているような結果というはたぶん出てないのではないかと気がします。

大関：身体感覚としてはどうでしょう？たとえば、筋肉を自分の思い描いたとおりに動かすのができるとか。

辻：優秀な選手だと、自分の身体のどこがどれくらい張っているのかということを理解している選手が多いです。こちらも触診でずっと探しているのですが、全部が全部、完璧に見えるわけじゃないので、見落としているときがあったりするのですが、「棘下筋張ってない？」みたいなことを言われたりするんです。「さっきチェックしたけどね」などと言いながらももう1回チェックしていくと、「あ、これか！」というようなことがあるんです。別にそれが痛いわけではないのですが、本人のなかでは、ダイレクトにその筋肉が張っていると言います。

大関：棘下筋まで言ってくるのですね。

辻：筋肉名まで指摘できるというのは本当にレベルの高い選手だと思います。その選手は女子の水泳の銅メダリストです。それくらい意識が高いのです。

逆を言うと、意識の低い選手だと、「これ痛くないの？ すごく張っているのがわかる？」と聞くと、「わからないです」みたいな答えて、左右差もわからないし、前後差もわからない、どこが張っているのかもさっぱりわからないと言う。それは痛めるよね、という感じです。そのさじ加減ができる、できないというのがあるのではないのでしょうか。

トップアスリートにはよく言うのですが、代表クラスになるとずっと私が担当できないので、担当になったトレーナーに筋肉名で言う必要があることを教えます。医学用語でトレーナーに伝えたほうがちゃん

と見てもらえるからということで、治療中に筋肉の名前を教えたりとか、という教育をやったりしています。

大関：共通言語をもつことは大事ですね。

Trial & Error と Scrap & Build

大関：将来、スポーツに関わりたいと思っている方に、伝えたいことがあれば教えてください。

辻：スポーツに携わるようになったとき、スポーツ選手を扱うとなったときは、いろいろな競技がありますし、いろいろなタイプがありますので、とにかく全部を受け入れなければならないということを考えると、いかにこっちのキャパが広いかというのは1つのキーになってくると思います。そうなるとうまく言うのですが、五感をフルに発揮させて、何事においても対応できるような能力を身につけておくというのが非常に大事だと思っています。

ですから私も昔は全然興味がなかったのですが、たとえばお寺巡りに行ったりとか、美術館に行ったりとかしています。とにかく自分に対しての刺激を入れるということが、いろいろな人に対してサポートできるようにポイントかと思っています。ましてや治療中にもコミュニケーションを取ることで、コミュニケーションが取りやすいような物事を1つでも多く知っていたほうが良いと思っています。

とにかく五感を刺激するというのが大事で、そのあとそれを使っただけで、どんどん実際にチャレンジしていく、トライしていくような形で実績をどんどん積んでいくのがいいでしょう。当治療院のスタッフや後輩に言っているのは、Trial & Error だと。Try しないと Error も起こらないから、とにかくどんどん触って行って、選手に関わっていく。それがどんどんできるようになってきたら、それを守るのではなく Scrap & Build で壊しては作り上げて、作り上げては壊すというやり方。Trial & Error と Scrap & Build というのはよく

言うことで、そこをしっかりとやっていけばその先の道がつながるのではないかと考えています。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの先を見据えて

大関：ご自身の今後の展望をお教えてください。

辻：トレーナーとはまた別に、株式会社プロケアというマネジメント会社を立ち上げています。そこで鍼灸師だけではなく柔道整復師、PT、ストレングスコーチ、管理栄養士、通訳、カメラマン、ライター、テニスコーチという多岐にわたるサポート、マネジメントをさせていただいております。それが2020年以降に向けて動き始めています。もちろん東京オリンピック・パラリンピックも大事なのですが、実はそのあとのほうが大事だと思っています。

2020年を越えると、おそらく日本のスポーツ界には嵐が吹き荒れると思っています。サポートを打ち切られる団体、選手というのがたくさん出てくると思うのです。そのチーム、選手についているトレーナーやスポーツのスタッフというのも、一緒に打ち切られてしまうという可能性があるのです。その受け皿として弊社はあると思っています。実際、できる人は個人事業主としてやっていますけれど、1人では心細いということもあって、情報が少なくなると思いますので、そこを弊社で束ねて、優秀な人は優秀なところでできるような環境づくりを目指していきたいと思っています。今後そういった方は是非一緒に仕事をできることを願っています。

大関：今日はいろいろなお話、ありがとうございました。

おおぜき・のぶたけ 1976年生まれ。兵庫県川西市出身。2002年3月 滋賀医科大学医学部医学科卒業。2014年3月 横浜市立大学大学院修了(医学博士)。2015年3月 より東京医科歯科大学再生医療研究センタープロジェクト助教。現在、東京医科歯科大学スポーツ医学診療センター、八王子スポーツ整形外科非常勤医師としても勤務。整形外科専門医、日本体育協会公認スポーツドクター。日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ検定。2015年12月「一般社団法人日本スポーツ医学検定機構」を設立し、代表理事を務める。