

部活動を実施する高校生の心と身体を支えるサポート体制の構築に関する研究

金原一宏^{*1)}、根地嶋誠¹⁾、有菌信一¹⁾、吉本好延¹⁾、田中真希¹⁾、坂本飛鳥¹⁾

1) 聖隷クリストファー大学

背景と課題

- ・成長期にある**高校生は大人を小さくした者ではない**。高校生は**心理社会的要因が痛み**に大きな影響を与え臨床対応に苦慮する医療者が多い(山下、西須、須見、2014)。
- ・**高校生は痛みを表出しないよう振る舞う**。痛みを持つ高校生は、痛みをかばう代償動作により活動制限をする。表向きには痛みの訴えが隠れていて、**痛みの実態が捉えにくい**(西須、2014)。
- ・高校生は、「痛みの恐怖」を訴え、**痛みの実態と一致しないことも、痛みの特徴である**。社会的なストレスが痛みの脳領域を反応させストレスが痛みと関連している。



痛みの実態が捉えにくい → 理学療法士は、専門的視点から痛みの原因を見出すことができる。

目的

野球部に所属する高校生を対象に心と身体を支えるサポート体制の構築を図るため、スポーツ障害による痛みとその対策であるアスレチックリハビリテーションの実践をし、プログラム効果から高校生にどのようなサポートが必要かを明らかにする。

方法

- サポート対象は、近隣の豊橋南高校野球部に所属する高校生19名を対象に
- 2016年10月3日: 講義: 痛み学、スポーツ医学、アスレチックリハビリテーションの実践、
 - 2016年11月7日: 身体機能調査、心理評価を実施後、2か月間、柔軟性向上プログラムを実施した。
 - 2017年1月19日: 再度、身体機能検査、心理検査を実施した。
 - 2017年2月13日: 全体及び個別に結果フィードバックを実施した。



写真: 講義、身体測定の様子

結果

身体機能調査

- 体位前屈: ストレッチング前平均4.45cm、後平均6.79cmでストレッチング効果があった。(p<0.05)
- パトリックテスト: 右股関節、ストレッチング前21.9cm、後20.5cmでストレッチング効果があった。(p<0.05)

心理評価

- NRS痛み強度: ストレッチング前平均3.6、後平均4.8で、2か月後は痛みが増強した。(p<0.05)
- NRS痛みに対する不安、痛みによる破局的思考、抑うつ、不安は、若干増強した。
- 痛みによる日常生活動作は、改善傾向であった。

考察

身体機能は向上したものの、痛みが増強した。心理評価は抑うつや不安などの感情項目で若干高かった。痛みによる日常生活活動は改善傾向を示した。

- ストレッチングは、身体、日常生活動作は改善させたが、負感情の増強により痛みは増強した。
- 痛みは、**身体的、感情的な要因が原因となり、痛みは増強する。**

ゆえに両側面から評価し、治療することが重要である。

結論

今回、部活動を実施している高校生を対象に心と身体を支えるサポート体制の構築を図るためには、運動器系・神経系に精通した理学療法士が関わることにより、**痛みの身体的側面、感情的側面の両側面からアプローチが必要である**と考えられた。これにより高校生は、**安全で、安心なパフォーマンスを維持する可能性**がある。