

つなぐ手

2017

平成29年8月

Vol.10

公益社団法人 富山県柔道整復師会 平成29年8月31日発行

主 な 記 事

- 第26回日整全国少年柔道大会富山県大会
- 第7回日整全国少年柔道形競技会富山県大会… 2~3
- 痛風性関節炎について …………… 4~5
- 第37回魚津しんきろうマラソン…………… 6
- 第34回カーター記念黒部名水マラソン…… 7
- マラソン完走のために…………… 8



第26回 日整全国少年柔道大会富山県大会
第7回 日整全国少年柔道形競技会富山県大会

第26回 日整全国少年柔道大会富山県大会 第7回 日整全国少年柔道形競技会富山県大会

事業部 石橋 仁

日時 平成29年7月17日(祝) 午前9時
場所 県営富山武道館



個人戦・形競技の入賞者及び代表選手は次の通りです。

「個人戦」

- ◆4年生の部 (優勝者は全国大会出場)
 - 優勝 立花 廉 (柔心会)
 - 2位 向野 太智 (柔心会)
 - 3位 松井 叶望 (高岡西条スポーツ少年団)
- ◆5年生の部 (優勝者・準優勝者は全国大会出場)
 - 優勝 吉田 将人 (水橋錬成館)
 - 2位 谷井 純貴 (県営富山武道館)
 - 3位 橋爪 泰斗 (柔心会)
- ◆6年生の部 (優勝者・準優勝者は全国大会出場)
 - 優勝 杉村 元希 (県営富山武道館)
 - 2位 若林 蓮斗 (高岡西条スポーツ少年団)
 - 3位 山口 颯太 (県営富山武道館)

(公社) 富山県柔道整復師会主催・富山県柔道整復師協同組合共催のもと、富山県柔道連盟・富山市柔道協会・高岡市柔道連盟・射水市柔道連盟ご後援により、大会は盛大に開催されました。

本年より団体戦は無くなり、各学年の個人戦と形競技のみの大会となりました。

酒井重数大会委員長の開会宣言で始まり、林豊輝大会会長が挨拶されました。

続いて、ご来賓の富山県柔道連盟会長 橘川謙三様、富山県議会議員浅岡弘彦様よりご祝辞を賜りました。引き続き祝電が披露され、その後、神田雅春審判長より試合上の注意がありました。次に前年度優勝チーム(県営富山武道館)の杉村元希選手による力強い選手宣誓が行われ、開会式は終了し、選手退場後、直ぐに形競技が始まりました。



「形競技」

◇優勝（優勝チームは全国大会出場）

チーム名 八尾町柔道スポーツ少年団

監督 佐藤 博昭

取 西村 巴月

受 小原 舞

◇準優勝

チーム名 小杉少年柔道クラブ

監督 保田 辰幸

取 秋山 海龍

受 薮下 颯人

◇第3位

チーム名 練成塾

監督 松田 九十九

取 江島 優吾

受 永田 大聖



日整全国少年柔道大会富山県チーム監督に岡本賢治氏（県営富山武道館）が選ばれ、個人戦の代表者は10月に講道館大道場（東京）で開催される全国大会に出場します。

暑い中、個人戦・形競技を大きな怪我もなく終えた後、全ての表彰を終え、森田 満大会副委員長による閉会の挨拶で終了しました。



痛風性関節炎について

北信越柔整専門学校長 碓井貞也先生
ご講演より抜粋

食事療法

- ▶ プリン体にはイノシン酸・グアニル酸・キサンチル酸)などの旨味成分が含まれ、美味と言われる食品はプリン体含有量が高く好んで食される為、プリン体過剰摂取に繋がる



- ▶ 1日のプリン体総摂取量を400mg/dl以下にすることが望ましい

<食品中(100g)プリン体含有量>

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
少ない (0~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、ウインナーソーセージ、豆腐、チーズ、バター、鶏肉、イモ、米飯、パン、果物、海藻類

<アルコール中プリン体含有量>

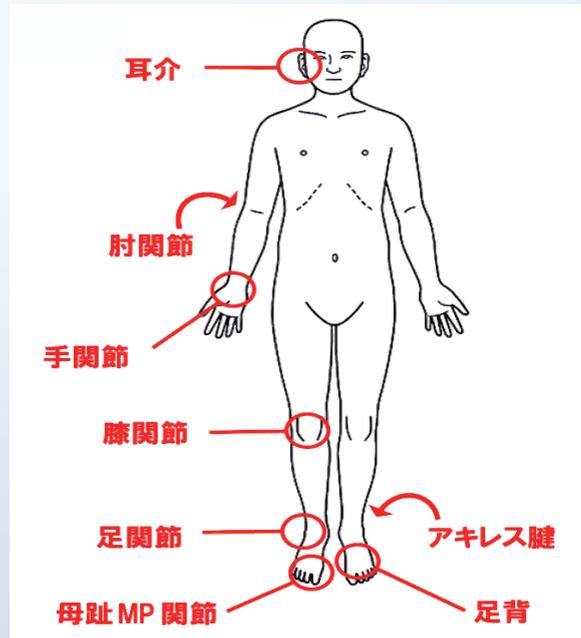
アルコール飲料	含量(mg/100ml)
紹興酒	11.6
ビール	3.3~6.9
日本酒	1.2
ワイン	0.4
ブランデー	0.4
ウイスキー	0.1
焼酎	0.0

(高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版より引用)

- ▶ 血清尿酸値を低減させる食品の摂取が推奨される
→玉葱、アメリカンチェリー、菊花ポリフェノールなど

▶ 痛風発作発症部位

母趾MP関節、足関節、足背、アキレス腱停止部、膝関節、手関節など



▶ 合併症

尿路結石、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病など

▶ 鑑別

偽痛風	ピロリン酸カルシウム結晶が原因 膝関節に好発 高齢者女性に多い
関節リウマチ	自己免疫機序に基づく慢性炎症性多発性関節炎 リウマチ因子・抗CCP抗体陽性 対称性多発関節炎 女性に多い
回帰性リウマチ	原因不明の再発性の発作性関節炎を繰り返す疾患 膝・手・手指関節に好発 第1MP関節にみられることは少ない
細菌性関節炎	黄色ブドウ球菌・β溶連菌などによる化膿性関節炎 関節破壊が急速に進行する
蜂窩織炎	皮下の感染性炎症 関節部圧痛・他動的運動時痛(-)
外反母趾	滑液包炎を起こすと痛風関節炎と類似症状を呈する 女性に多い

第37回 魚津しんきろうマラソン

日時 平成29年4月30日(日)
AM8:20～

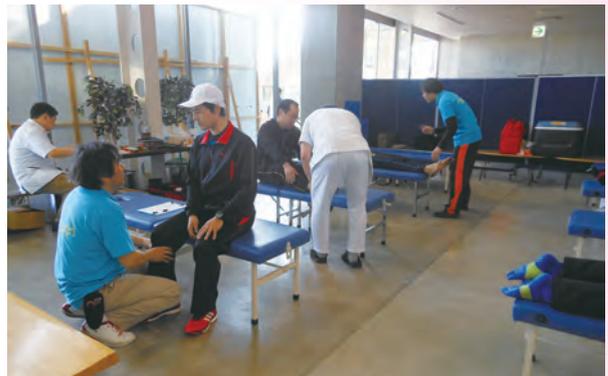
場所 ありそドーム

新川ブロック 経澤 幸七

当日は、気温23.0℃、湿度38.0%、風：南2.3mの気持ちの良いコンディションのもと始まりました。

私たちTJAT会員は、6時50分に会場に集合し、打ち合わせ、準備開始、トレーナー受付を開始した後、競技者への対応、処置を施しました。8時20分に開会式が行われました。9時00分の号砲を合図に、最初の種目9.5km車いすの部がスタートしました。9時10分に3kmの部、9時40分に2kmジョギングの部、10時10分に5kmの部、10時20分にハーフマラソンの部、10時30分に最終種目の10kmの部と順次選手たちが勢いよくスタートして行きました。しかし、時間の経過と共に気温が上昇していき過酷な天候に変化してしまい、選手たちの体調に不安を感じていました。

当日は、ゲストランナーとして湯田友美さん、野尻あずささん、西村哲生さんが参加され、大会を盛り上げ県内外の方々と一緒に走られました。



スタート前のストレッチ・コンディショニング・テーピング等は待ち時間も殆んどなく、スムーズに対応できましたが、ゴール後のケアでは筋痙攣、肉離れ等の対応に追われ、後半は多くの方を待たせる結果になってしまい、とても残念でした。13時00分に競技終了したものの、14時30分まで競技者への対応、処置に追われました。

今回のTJATブースの活動は合計230名の選手たちのケアを行い充実した一日でした。近年のマラソン人気で年々増加する利用者の期待に添えるよう今後とも知識・技術の研鑽に励みたいと思いました。

第34回カーター記念 黒部名水マラソン

日時 平成29年6月4日(日)

場所 黒部市総合体育センター

新川ブロック 稲垣 晃史

当日は、朝から小雨が降り気温も低い中開催されました。

9238名のランナーが参加し、特別ゲストに高橋尚子さん、ゲストランナーに寺澤 徹さん、招待選手に野尻あずささん・末上哲平さん・及川佑太さん・川内鴻輝さん・猿見田裕香さんらが、富山県内外からのランナーと共に走られました。

トレーナーブースには準備中にも関わらず、多数のランナーが来訪されたため、私たちはストレッチ・柔整マッサージ・テーピング等を施しました。中には運動に対する質問をされて、適切なアドバイスをする事もありました。

走行後の利用者の方にはアイシング、ストレッチ等を施し、日常のトレーニング方法やケガの予防などへの助言を行いました。



利用者の中には走行後に顔を出され、「テーピングをしてもらったおかげで完走できました」と、わざわざお礼を言いに来られた方もおられ、とても嬉しく思いました。

私はTJAT活動に初参加で、不安な面も沢山ありましたが、諸先生方のサポートもあり、無事に活動を終わることができました。また諸先生方の施術はとても参考になり、まだまだ自分の未熟さを痛感させられました。

今回の活動では、延べ370人のランナーが利用されました。年々増えていく利用者の方々に、少しでも満足していただけるよう今後とも知識や技術の向上を目指し、日々精進して行きたいと思えます。



マラソン完走のために

柔道整復師 知野 亨

ファイテン株式会社所属 社長室プロケア
筑波大学体育研究科体育方法学修士課程修了
東京メディカル・スポーツ専門学校柔道整復師科 卒業
IGL医療福祉専門学校特別講師

マラソンやハーフマラソンで途中棄権してしまう一番の理由って何だろう？

私が一般ランナーの講習会等で、度々参加者に聞いているのですが、どうも膝の痛みっていうのが多いみたいです。

また、途中棄権しないまでも多くのマラソン参加者が、かなり膝の痛みで悩んでいるということでしょうね。

そこで膝が痛くならないため、あるいは膝が痛くなったらどうしようという対策を立ててみたいと思います。

膝というと、やはりイメージするのは、お皿ですよね？お皿って専門用語では膝蓋骨（しつがいこつ）って言います。その膝蓋骨は、大腿骨（だいたいこつ）っていうふとももの部分にある骨と脛骨（けいこつ）っていう脛の部分にある骨をつなぐ部分に浮遊して存在しています。この膝蓋骨って身体の働き<脚の>としては、滑車という働きがあるんです。滑車って、あのカラカラと回転するロープを滑らせるものですよ。実は、この膝の滑車の働きが悪くなると、膝は痛くなりやすいです。特にマラソンのように長時間脚の筋肉を動かして続けて疲労すると滑車の働きはかなり鈍ってきます。そうすると、膝関節への負担が増えてその周辺の神経が刺激されて痛みになるという訳です。

そこで、膝のお皿に油をさして動きを良くするというような運動を教えたいと思います。まずは、①立った姿勢を取ります。そうしたら、②前かがみの姿勢をとります。そうすることでふとももの筋肉が緩みます。また、膝のお皿が動かせるようになります。膝のお皿はふとももにある、大腿直筋という筋肉のなかにあるので、その姿勢でお皿は動くようになるんです。

③そうしたらまず、その状態で、<運動Ⅰ>ふとももの筋肉をぶるぶるゆすります（10回～20回）さらに、<運動Ⅱ>④膝のお皿をつかんで少し持ち上げて上下に動かします（10回～20回）走る前、さらに、走っている途中で痛みが

出た時などにも実践してください。

*注意点で、膝のお皿を左右に動かさないようにしましょう（逆に痛みが強くなる場合もありますので）。

*②前かがみ姿勢



*③前かがみ姿勢のまま

ふとももを図のようにブルブルとゆすります。



*④膝のお皿をつかんで、少し持ち上げます。そうしたら、上下に動かします。



*補足

大会に大勢の参加者がいて、スタートのピストルがなくてもしばらく動き出せない場合、よく参加者の方々がその場でジャンプしたり、足踏みではねたりするシーンを良く見ます。もし、私そうしている！と思った方、今後はできるだけその場でジャンプしたりするのはやめましょう。

そのジャンプで膝に負担が掛かったり、余計なエネルギー消費につながっている場合があります。走る時はなるべく上下動、左右のブレをなくするのが基本になります。走る寸前のジャンプは悪い癖を作る可能性もあるので、控えた方が得策だと思います。ゆっくりとストレッチなどして、悠然と構えてから走り出しましょう。