

第 79 号
平成 27 年
6 月号

HP に創刊号から
連載中

もう一つに道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

[熊本交通事故, 山田整骨院](#) [検索](#)

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

スポーツを行う人のために

中村 清 月刊西医学 昭和 34 年 3 月号

スポーツ 障害について

A、外傷の原因と予防

スポーツにおける外傷の原因とみられるのは、当該スポーツに対する不熟練、精神的緊張の欠如、疲労過度、自己過信、ルール無視等があげられているが、これらは当然予防でき得ることでありながら、実際には危険範囲の自覚がなかなか困難である。特に過度の疲労から外傷をまねくような状態の場合は、当然内臓諸器官に非常な疲労圧迫を伴っており、ついには内臓諸器官の器質的ないし機能的な障害を生ずることになる。これが世間一般に、スポーツマンは余り長命ではない——といわれる所以である。

ところで、その予防対策である。現在、私は重量拳、ボクシング、野球、陸上、水泳、柔道等の選手をコーチしているが、それらの選手に対して西医学六大法則、そのうち特に金魚毛管運動を励行させ、朝食廃止と水の三十分三十グラム飲用、および生野菜食の摂取、柿茶によるビタミンCの補給と温冷浴を実行させている。その結果、各選手は著しい進境を示し、重量拳にも、ボクシングにも、日本選手権や中部東海地区選手権を獲得したものが多数あり、他のチーム競技でも同様、個人的に優秀な成績をあげている現状である。

以上の成果より推しても、西医学は単なる傷害予防のみに止まらず、スポーツに最も大切な記録更新に対しても、驚くべき効果をあげているのである。

B、傷害の処置

スポーツに伴う傷害としては、捻挫、骨折、脱臼、打撲、皮膚損傷等があげられるが、これらのうち、まず骨折について述べると複雑骨折のような骨折状態により整復困難なもので、毛管、断食、生食、温冷浴等により二週間くらいで回復しているのである。現に手掌骨の不全骨折で、レントゲン検診当時、全治四週間と診断された某水泳選手の如きは、二分の一の二週間にして全快し、競泳会に出場して堂々優勝したことがある。

その他の打撲、捻挫等々も毛管、金魚、生食、温冷浴、柿茶飲用などによって簡単に回復するものであるが、これらに対しては西医学に精通した医師、あるいは指導者

の指導を受けることが大切であろう。

結 語

私は学生時代、スポーツによる傷害のため、医師から「再起を断念せよ」といわれ、すべての生きる望みを失って、自殺しようとしてさえ決意したことがあった。しかし、西医学によって救われ、その研修実践によって、ついに昭和八年、フェザー級ボクシング選手権を獲得し、重量拳、柔道、野球部、あらゆるスポーツの指導に任じ得る強健な体力を得たのであった。それにも拘らず、戦争中、再び重傷を受け、またまた歩行さえ困難な身体になってしまったが、鋭意西式を実行することによって、再び健康体に回復し得たのである。

この私のささやかな体験を通じ、特にスポーツを行う人に、西医学の理解と実行をお薦めする次第である。

解 説

中村清先生は東京オリンピックでは、日本ウエイトリフティング協会のヘッドコーチで金メダルの三宅選手等を指導しました。又、西医学一級司教の指導者であり、中村整骨院の院長で接骨師でもあります。山田整骨院もスポーツ選手の怪我を西医学で治療指導しています。本稿にありますように、外傷の予防及び運動能力向上に西医学は卓効があります。何故なら 足、股、腰、頸を整え、血液循環を旺盛にすることでうっ血を取り筋肉を柔軟にし、朝食廃止で内臓疲労を防いで栄養吸収を効率化し、生体に必要な生水を補給し、ビタミン、ミネラル補給及び酸とアルカリのバランスを取る生野菜食の摂取、柿茶のビタミンCで充分で質の良いコラーゲンの生成、血流を良くし酸とアルカリのバランスをとって疲労回復させる温冷浴により、ベストな体調にもっていけるからです。例えば疲労骨折は何故起こるか、理由**1**は、姿勢が悪くて負荷が集中して、理由**2**は血流が悪くて新陳代謝が悪くて、理由**3**は酸性過剰で骨からカルシウムが溶け出て、理由**4**はビタミンC不足でコラーゲンが不完全不十分で、起こります。つまり西医学ではそれ等の対応が出来るということです。傷害の処置でも西医学は著効があります。例えば骨片が小さく粉砕した骨折の場合、西医学では副木で包帯固定して毛管運動を行います。この毛管運動自体が整復の役目を果たし、又、血流促進で新陳代謝を活発にして、新生組織を生成し治癒に到るということです。この毛管運動は超高速血液循環であり、これを用いるか用いないかで治療期間は全く変わります。

複雑骨折が2週間で回復するとは一般論として信じられないと思います。しかし、オリンピックで重責を担った方が嘘を言う筈がありません。断食も劇的な効果があります。通常の整形外科的骨折治療とは全く違い、西医学を行うか行わないかで治るスピードは全然違います。治療家は西医学を研究して欲しいと思います。

なお、2009年オランダのシンポジウムで私が発表したのはこの骨折治療法です。