

『傷病対策と競技力向上の両立：テニス大好きシニア整形外科医に聞く』

加藤悌二（かとう 整形外科光の森 院長）

西井章裕（北九州市立医療センター 整形外科 センター長）

岩重浩一（北九州古賀病院 整形外科部長）

麻生邦一（麻生整形外科クリニック 院長）

別府諸兄（聖マリアンナ医科大学 名誉教授）

テニスは最も平均余命を延長（9.7 年）させるスポーツと報告されている。しかし、シニアテニス選手の身近にはプレー継続困難となるような危険な傷病（テニス肘、肩腱板断裂、手関節障害、変形性膝関節症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、足関節障害、骨折や脱臼などの外傷、さらには心・肺の疾患、熱中症など）が沢山ある。傷病を抱えて悩んだ挙句に、大好きなテニスを断念せざるをえないシニアが少なくない。一方、傷病を乗り越え、予防しながら、コートで躍動しているのが、本会会員の医師達である。今回はシニア整形外科医 5 名がシンポジストとなり、自らの『傷病対策』および『競技力向上』のための体験を中心に、**日頃の習慣**や平均的な**1 週間の日課**などを紹介する。シンポジスト 5 名 5 様の毎日の過ごし方を鑑みて、聴衆とディスカッションを行う。本シンポジウムはシニアテニス選手が『傷病を自分で治す』、『健康は自分で守る』ことに多くの示唆を与えるのみならず、『競技力をさらに向上』させ、『より楽しくテニスをプレーする』ための道標になると考える。