

卒業生インタビュー

洛和会丸太町リハビリテーションクリニック勤務 理学療法士
山本 ちさと（健康科学部理学療法学科 2015年度卒業）

スポーツ選手のケアに力を入れるクリニックで働いています

私は理学療法士として、京都市内にある洛和会丸太町リハビリテーションクリニックという民間の医療機関で働いています。このクリニックは、高齢者や成人の患者さんのリハビリだけでなく、小学生から大学生に至るまでのスポーツ選手のケアにも力を入れていて、中学時代からバレーボール部で活動してきた私にとって「スポーツと関わっている」と実感できる職場です。

コミュニケーションの大切さを初めて実感したのは、学外における臨床実習でした

子どもの頃からずっとバレーボールをしてきたので、将来については漠然と「スポーツに関わる仕事ができればいいな」と思っていました。高校2年生の頃に、看護師をしている母から、理学療法士は特にスポーツと関わりの深い医療職だと教えられたことがこの職種を志すようになったきっかけです。こうした情報を知らなければ、今頃は母と同じように看護師になっていたかもしれません。

でも、この理学療法士に抱いていた「スポーツに関わる医療職」というイメージは、大学に入学後すぐに覆されました。1回生から学外施設における臨床実習があり、実習先のほとんどは一般の患者さんや高齢者の方が受診する医療機関だったからです。スポーツ選手の対応に特化したクリニックはかなり少ない状況でした。

逆に、臨床実習は、高齢者を支えることも理学療法士の大事な仕事だと認識する機会になりました。実習先の先生方は、目の前の患者さんの状態をみるだけでなく、患者さんがもっと楽に外出できて、地域コミュニティに参加できるようになることが大事だと考え、そこまで見通したサポートをされるのです。そういう姿を見て、生活支援の重要性を学ぶことができました。

そうすると、コンビニでアルバイトをしているときも、自然に高齢のお客さんに目が向くようになり、雨の日などは滑って転倒しないだろうか、それとなく目を配るようになりました。

コミュニケーションの大切さを最も強く感じたのも、臨床実習ですね。臨床実習前や高校時代は、「理学療法士は治療する職種」という単純なイメージを持っていましたが、学外の実習に出ると、患者さんとの間に信頼関係がなければ、いくら会話をしても重要な情報を得ることができず、効果的な治療を展開できないから、まず信頼関係を構築して、心を開いてもらうことが大事だということを肌身で実感しました。

それに、たわいない話をしたり笑ったりするだけで痛みが軽くなることってありますよね。科学的根拠は希薄かもしれませんが、患者さんとコミュニケーションを取ることは治療の満足度の向上に間接的に役立っていると思います。

おもしろさを最も感じるのは、スポーツ選手のケアをする時です

高齢者の方々と関わることは興味深く、理学療法士をめざす学生としておもしろさも感じていましたが、頭の片隅にはずっとスポーツと関わりたいという思いがあって、だんだん物足りなさを感じるようになりました。そして、最終的に「スポーツに関わるのがいちばんおもしろい」と感じたので、いま私はこの職場で働いています。

スポーツへの思いが途切れなかったのは、ひとつは理学療法学科の学生有志で結成した「スポーツリハビリテーション」（以下、「スポーツリハ」）のサークルで、小学生にストレッチを教えたり、テーピングの勉強会を開いたり、バレーボール選手のケアをしたりしたことが大きかったと思います。私自身も、バレーボール選手として限界を感じるようになり、3回生以降の2年間はチームトレーナーとして選手をサポートする側に回りましたから、バレーボール選手のケアにずっと関心がありました。

選手時代は、「どういう動作がケガを招くのか」という発想はなくて、「無理をしたからケガをしたんだな」と思う程度でしたが、サポートする立場でみると、「この動作がこういうケガにつながるんだ」とイメージできるようになり、プレイとケガの関係を考えるようになりました。この経験は、いまの仕事にとっても役立っています。

ケガ予防の大切さを社会全体の共通認識にしたいです

バレーボール選手として活動していた2回生まで、理学療法士は痛みを苦しむ人を治すというイメージでしたが、サポート役に徹するようになると、痛みを抱えたままプレイする選手が多いことに気づきました。痛みが慢性化すると、治療効果も上がりにくいので、予防の重要性を強く認識するようになりました。

いまは業務の一環として、依頼のあった高等学校に出向き、痛みがある選手のチェックなどをすることがありますが、スポーツをしている子どもは、ケガをしてもプレイできないくらい深刻な状態になるまで受診しないことが少なくありません。でも、3年間という限られた時間なのに強い痛みを苦しみながら過ごすなんて、すごくもったいないですよ。だから、私たち理学療法士が関わることで、ケガをする前に予防したり、軽いケガでもしっかりケアしてあげたい。「病院は痛くなったら行くところ」と捉えられがちですが、スポーツをする人たちともう少し深く関わることによって、社会全体に予防の大切さが認識されるような役割が果たせればいいなと思っています。

京都では、いまの職場の院長や他の病院の整形外科医の方々が中心になって、「京都運動器障害予防研究会」というNPO法人が結成され、野球選手の投球障害など、スポーツ選手のケガ予防のための活動をしています。

私も、競技大会の前の検診でケガに発展しそうな選手を見つけたり、痛みがあるのに受診していない選手を病院での治療に導いたり、大会に出向いて試合前や試合後の身体の硬さのチェック、メディカルチェックなどを行っています。大学時代にバレーボール部やスポーツリハの活動をしていなければ、こうした予防のための活動は視野に入れることができなかったかもしれません。

子どもたちにストレッチを教えた大学時代の経験が、職場で役立っています。

スポーツリハのサークルで小学生にストレッチを教えたことも、コミュニケーション力を鍛える機会になりました。大学の近くの小学校からサークルに「大文字駅伝（※）の選手にストレッチを教えてほしい」という依頼があって、学校に出向いたのですが、小学生にストレッチを教えるのはすごく難しかった記憶があります。

もともと私は人前で話すことが不得意で、いまも苦手ですが、スポーツリハで小学生にストレッチを教えたおかげで、少し自信を持って話せるようになりました。現在はスポーツ選手と関わることが多く、特にスポーツチームのメンバーの状態をチェックして、それを人前で報告する機会が多いので、スポーツリハでの経験はとても役立っています。同期の同僚でも、大学時代に子どもに教えた経験があるのは珍しいと思います。

子どもたちは、予選を通過しただけあって、私たち大学生が授業を受ける態度より熱心で、質問も積極的にしてくれました。

※京都市内の全市立小学校の6年生のうち、予選を突破した子どもが参加する駅伝大会。主催は京都市教育委員会、京都市小学校長会など。1987年に初めて開催され、2021年と2022年はコロナ禍で中止となった。再開されるかどうかは未定。

大学では、クラスメイトと励まし合って猛勉強しました

京都橋大学の理学療法学科は、高齢者の健康づくりに重点を置いて学ぶヘルスプロモーションコース、スポーツ選手のケアに関する専門的知識を学ぶスポーツ・運動器障害コース、脳や神経の疾患を抱える人の身体機能障害について学ぶ脳・神経障害コースがあって、もちろん私はスポーツ・運動器障害コースでした。スポーツ中のケガや疾患に詳しい先生がおられて、テーピングなど実践的なことも学べたのはすごくうれしかったです。

ただ、実習先は一般向けの医療機関が多かったので、スポーツリハのサークルで身につけようと努力したこと、たとえば子どもたちへの効果的な教え方とかスポーツ選手と関わるうえで注意すべき点などを大学の授業でより深く学べたら、もっとよかったかなと思います。

私たちは理学療法学科の1期生だったので、国家試験合格をめざすプレッシャーが強くのしかかる中、みんなで励まし合いながら必死で勉強しました。その分、学生同士のつながりは強かったですね。勉強、部活、サークル、アルバイトを両立させるのはすごく大変で、ひたすら体力と忍耐力で駆け抜けた学生生活でした。

スポーツ指導者と連携して、ケガをしない方法を子どもたちに広めたいです

学校スポーツの現場に出向くと、中高生のスポーツ選手の悩みや苦しみを感じる 때가たくさんあります。ケガをして病院に来た選手は、痛みが出たため受診し、リハビリを行うことがほとんどですが、中高等学校の部活動に行くと、「ほんとうは痛いけど、あまり監督に言えなくて、病院に行けないんです」と本音を話してくれる選手や、本人はそれほど痛みを感じていないけれども理学療法士の目で見ればかなり悪い状態に陥っている選手がいたりします。いったん治ったケガが再発して受診する子どもも少なくありません。

そういう姿を見ていると、ケガを治すよりもケガをしない方法を学ぶほうが子どもたちにとっては断然いいし、私たちセラピストも早く治すことができるだろうなと実感するんです。

だから、スポーツ現場の実態を把握して、それを監督などスポーツ指導者の方々にフィードバックして、ケガの予防につなげられたらいいなと思っています。監督さんたちは、予防するより

も「痛いなら病院へ行きなさい」という指導になりがちだから、私たち医療従事者とスポーツ指導者の方々がもう少し交流して、コミュニケーションを取り、お互いに信頼関係を築いて、運動器障害に関する知識や認識を共有していきたい。そうすることがスポーツを楽しむ子どもたちへの大きなサポートになるのかなと思っています。

