

# スポーツ外傷に対して効果がある理由

## スポーツ障害と高気圧酸素治療

有名スポーツ選手も  
チャンバーに入っている！

高気圧酸素治療は、インクランド代表のサッカー選手、デビッド・ベッカムの骨折の治療に利用されたことからも、世間一般でも広く知られるようになりました。ベッカムは、2002年ワールドカップの初戦まで2ヶ月もない時期に左足の甲を骨折。全治8週間といわれ、ワールドカップ出場は無理かと思われました。しかし、チームの鍵を握る主力選手の危機に、当時所属していたマンチェスター・ユナイテッドの医療チームが総力を結集。高気圧酸素治療を取り入れた治療を行いました。その甲斐あってベッカムは、ワールドカップで初戦から何の問題もなく出場。アルゼンチン戦ではフリーキック

クも決め、予選を勝ち抜くことができたとの、ご存知の通りです。

ベッカムの回復ぶりを目の当たりにして、日本のスポーツ界も高気圧酸素治療に着目。プロスポーツにケガはつきものです。ケガの回復が早まり、試合に出られない時間が短縮されるというのには、選手にとっても、所属チームにとっても願ってもないことです。いまではプロ野球やJリーグのチームが高気圧酸素治療を取り入れています。

**スポーツ選手は、どんなときに高気圧酸素治療を受けているのだろうか？**

スポーツ選手が高気圧酸素治療を受けるのは、骨折や靭帯の断裂、肉離れ、打撲など、急性のケガがほとんどです。ケガをしているところは必ず血行不全



を起こしていません。むくみを起こして、血管が圧迫され、血行が悪くなり、結果的に酸素不足になってしまふことが多いのです。骨を作るのにも、筋肉を作るのにも、酸素は欠かせません。酸素は組織を作るエネルギーの素になるからです。しかし、高気圧酸素治療で酸素を大量

に与えること

で、酸素不足が解消され、細胞を作る働きが活性化されます。そのため、回復が大幅に早まるのです。

高気圧酸素治療を行うと、腫れやむくみが急速に引きま

す。ケガをすると思部を冷やしますが、理屈としては似ているところがあります。冷やすことで血管を収縮させ、腫れやむくみを引かせようとしているのです。

**回復までの時間が短縮される**

通常2割か3割は回復が早まると思えられていましたが、日頃から体を動かしているトップスポーツ選手では、想像以上の効果を上げています。ある野球選手の場合、高気圧酸素治療を行わなければ3ヶ月安静にした後リハビリで復帰と考えられていましたが、高気圧酸素治療を10回行った結果、1ヶ月後にはフルスイングができました。誰もがここまで早まるとは言い切れませんが、回復までの時間を、高気圧酸素治療を行わない場合の半分以上に短縮できるケースもあるのです。

**活性酸素の問題**

スポーツ障害の高気圧酸素治療は、



減圧症の治療より圧力が小さく、時間が短いので、活性酸素の害も減圧症の治療よりは少ないと考えられます。とはいえ、通常の環境にいるよりは、活性酸素の発生量は増え、将来の生活習慣病などのリスクを高めている可能性が全くないとも言えません。

これは何を優先するかの問題で、スポーツ選手は、将来的なリスクが多少高まるより、試合に出ることを優先しているからです。人気選手ともなると試合に出るか出ないかで、その経済効果も大きく変わってきます。普通の人のケガとは、また異なる事情が関わってきます。

そう考えると高気圧酸素治療はやはり治療のための手段であって、単なる健康増進のために使うには、リスクの方が大きいといえます。酸素を大量に取り込めるだけに、十分注意を払って適応を考えなければ、その効果も害も大きくなるのです。