



### スポーツドクターの仕事



### ～オリンピックの舞台裏～ その②

～第142号からの続き～

#### 【過酷な暑熱環境への新たな秘策】

個人競技であるテニス競技では、バテて足がつたから選手交代、というわけにはいきません。練習や試合前後で体重が減少しない分量の水分摂取教育と電解質補充の徹底、尿比重、体重、脈拍などコンディションの見える化と選手へのフィードバックなどを行い、暑熱、痙攣対策に我々は以前から力を入れて行って来ました。

加えて今回、オリンピックの日程と東京の酷暑を想定し、我々は実証実験を通じて新たな試みを行いました。スポーツドリンクで作った特殊なシャーベット状の飲み物（アイススラリー）の摂取で消化管から冷やすことと、体幹を表面から冷やすアイスベストの併用によって深部体温を低く保ち、暑熱環境下でも良いパフォーマンスを維持することができるというものです。

実際、大会期間中コート上で目玉焼きが焼けるほどの酷暑で、各国のチームやボランティアスタッフに熱中症が頻発するなかで、日本チームは熱中症でコンディションを落とすことなく戦い抜くことができました。そのかわり我々メディカルスタッフはアイススラリーやベストを冷

やす重いアイスボックスを背負って会場を走り回るといったトレーニングを積むことにはなりましたが、



アイスベストとアイススラリーを併用する錦織圭選手

#### 【新型コロナウイルス感染症対策】

“選手や関係者はバブルの中に入っているから感染対策は充分”と報道されていた通り、選手、私を含めたチームスタッフは選手村、会場近くのサポートハウスに軟禁？されていました。しかし蓋をあけるとボランティアスタッフの多くは公共交通機関を使

って家から通勤、という穴だらけのバブルであり、実際各国の選手やスタッフからも感染者が散発しました。

日本チームとしてはワクチン接種、会場内と選手村以外での外食禁止、プレー中以外のマスク着用と手洗い、アルコール消毒の徹底、と基本的な感染対策しか行えませんでした。幸い感染者を出さずに会期を終了することができました。翻って考えると、日常においても前述のような基本的な感染対策が効果的で重要であるということなのでしょう。



現場での治療もマスク、手洗いは必須です  
～土居美咲選手と～

#### 【感謝の気持ち】

大学病院で働きながらスポーツドクターとして活動が出来るのは、不在にする際バックアップしあえる仲間の協力が不可欠です。早く送り出し、留守を守ってくれる整形外科チームの皆と大磯病院全スタッフに感謝いたします。

#### 一筆者紹介 みに げんや 三谷 玄弥



1993年 東海大学医学部卒業 医学博士  
東海大学医学部附属大磯病院 整形外科医長・准教授

【専門分野】 膝関節外科 スポーツ医学

日本テニス協会強化サポート委員

日本サーフィン連盟医事科学委員

2018,19 ISA World Surfing Games メディカル

スタッフなどを通じてスポーツ医として活動

東京 2020 オリンピックではテニス競技で日本

代表チームドクター、サーフィン競技で選手対

応メディカルスタッフとして執務