

「頭部外傷とメンタルヘルスについて多角的に学ぶ」

オランダ 2025年2月10日～16日 公共健康科学専修 3年 金原稜太

計画のプロセス

アメフト部での脳震盪の経験から、スポーツにおける頭部外傷とそのメンタルヘルスケアについて興味を持つようになった。オランダでスポーツメンタルヘルスを専門に研究されているVincent Goutteborgeさんのことを知り、オランダへの渡航を考えるようになった。計画書を提出する前にVincentさんにアポを取った。その後、2ヶ月ほどかけて他の訪問先のアポを取った。初めは日付が噛み合わなかったが、メールを送り調整できた。メールは先生に添削していただいた。

スケジュール

2月10日	東京・成田空港出発 オランダ・スキポール空港到着
2月11日	ザイスト KNVBメディカルセンター
2月12日	Amsterdam UMC
2月13日	Amsterdam Brain Center
2月14日	ハーグにて杉山翔一さんとの対談
2月15日	オランダ・スキポール空港出発
2月16日	東京・成田空港到着

KNVB Medical Centre



KNVBはオランダのサッカー協会であり、そのメディカルセンターにはスポーツ脳震盪専門のクリニック (SGH-Poli)がある。ここでは、チームドクターであるEdwin Goedhart (右)さんと院生のMarloes Hoppenさん(左)と対談し、クリニックで行われているケアやアスリートのメンタルヘルスケアについて伺った。治療では「Listen to the patient」が最も重要とされ、身体的評価と精神的サポートを組み合わせた包括的なアプローチが取られている。

SGH-Poliでは、スポーツ医による1時間の診療、神経心理テスト1時間、平衡感覚テスト30分を行い、個別の回復プランを策定する。特に「Happy Brain Feeling」という概念を重視し、ストレスや感情が回復に及ぼす影響を考慮する。試合中の診断は症状の観察に基づいて行われるが、時間経過とともに症状が現れることも多く、判断の難しさが指摘された。アスリートのメンタルヘルスにおいては、競技復帰への不安やSNSの影響、引退後のメンタルケアの不足が課題として挙げられた。今後は、怪我の予防に向けたAIやセンサー技術の活用が進められるが、人と人とのコミュニケーションの重要性も強調されていた。

Vincent Goutteborgeさんとの対談



スポーツ医学の専門家であり、国際オリンピック委員会 (IOC) のメンタルヘルスワーキンググループの議長も務めている Vincent Goutteborgeさんに、スポーツ関連脳震盪の予防とアスリートのメンタルヘルスについて話を伺った。スポーツにおいて装備では脳震盪を防げないことから、ルール改正と首の筋力強化が効果的な対策だ。最新技術は予防より早期発見に重点が置かれ、マウスガードやヘルメットのセンサー、映像解析が活用されている。

脳震盪の8～9割は10日ほどで回復するが、10%は長期化し特に女性で持続しやすい。睡眠障害がメンタルヘルスに大きく影響し、完全休息より軽い運動 (アクティブレスト) が推奨される。理想のケアは多分野の専門医によるチーム体制である。

アスリートのメンタルヘルスには怪我やパフォーマンスへのプレッシャーが大きく影響し、SNSの影響も複雑に絡み合う。メンタルヘルス問題の増加はデータの変化や社会の認識の向上も関係し、一般人と同等かそれ以上のリスクがある。特に南米ではスティグマが強く、ヨーロッパではIOCやFIFAの取り組みで改善が進むが、さらなる教育やSNS活用が求められる。卒論テーマに関連し、脳震盪の長期症状の特定と治療が未解明の研究領域と指摘された。研究手法は目的次第で、介入効果の検討にはシステムティックレビュー、アスリートの経験を探るなら質的研究が適しているとの助言を得た。

Amsterdam Brain Center



脳震盪後の様々な症状に対し、非侵襲的な治療を行っているAmsterdam Brain Centerに訪問し、Irving Fox医師 (左)、Jesse Alexander医師 (右)に5例の症例を見学させていただいた。ここではrTMS (反復経頭蓋磁気刺激)、Neuro Sensory Integrator、三叉神経刺激 (TNS)、Photobiomodulation therapy (PBM)、前庭系、眼球運動のリハビリなど、多様な治療を個人化し組み合わせるPCS (脳震盪後症候群) に対応していた。特に、rTMSの高頻度実施が回復を早める可能性や、NSIを用いた認知課題がリハビリに組み込まれている点が興味深かった。訪問を通じ、PCS治療における多角的アプローチや新技術の導入状況を学ぶ貴重な機会となった。また卒論テーマに関連し、Irvingさんに目の働きと頭部外傷後の精神面の課題が興味深いとの助言を得た。

杉山翔一さんとの対談



杉山さんはスポーツ法を専門とする弁護士で、スポーツのセーフガーディングに関する政策提言を行う団体「ジャパンセーフスポーツプロジェクト」の代表を務めている。スポーツ界では依然として体罰やハラスメントが存在し、HRWの報告書でもその実態が指摘されている。海外ではセーフガーディングの対策が進む一方、日本では法整備の遅れや相談窓口の不足が課題となっている。

スポーツによってセーフガーディングの普及状況には差があり、サッカーはFIFAの影響で進んでいるが、野球は遅れている。改革には法改正だけでなく、意識改革や教育マテリアルの充実が必要である。また、スポーツにおけるメンタルヘルス対策の重要点として、リテラシー向上が挙げられる。精神的問題の早期発見とSOSの発信、そしてそれを支える環境づくりが求められている。

海外研修のススメ：後輩へのメッセージ

準備から帰国まで大変で、自分にはできないと思われるかもしれませんが、先生方が最大限サポートしてくださるので心配しなくても大丈夫です。やりたいことが明確にあると準備はスムーズですが、思いつかなくても親身になって考えてくださるので少しでも行きたい気持ちがあれば、一度相談してみるといいと思います。