



1. 心臓に関する疾患

2. 内科・糖尿病の治療

3. 睡眠時無呼吸症

4. 土曜日も診療

5. オンライン診療



熱中症を
予防しよう

ホームページ



予約して
受診してね

診療予約



2020年8月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

休診日 午後休診 18時最終受付

診療時間

午前9時半～午後1時、午後3時半～午後7時



「今月の言葉」

今いるところで、今持っているもので、
あなたが出来ることをやりなさい。
(セオドア・ルーズベルト)



<お知らせ>

- ・感染拡大防止のため、**予約制**としております。
必ずWebか電話で予約して受診をお願いいたします。
- ・**WEB問診**への記入をお願いします。詳しくはこちら↓
- ・**発熱・感冒・下痢**など**感染症の方は**
診療時間を分けております。
下記の時間に**予約をして受診**してください。
12:00～13:00、17:00～17:30
- ・症状のない方に**新型コロナウイルスの唾液のPCR検査**
を行っております。WEBからご予約ください。



当時中学生だった私は、陸上競技部に所属しており、走り幅跳びを専門としておりましたが、カール・ルイスの「空中遊泳三歩半」と言われた華麗な「はさみ跳び」は、それまで「そり跳び」しか知らなかった自分にとって衝撃的な跳び方でした。愛読した「陸上競技マガジン」にはルイスの走り方、跳び方が詳しく解説されており、走るときはリラックスするために「手をパーにして」いることや、走り幅跳びの際には「最高速度で踏み切るために50mほどの助走をとる」ことや「踏み切る一歩手前の歩幅のみ若干短くする」ことなどが事細かく書いてあり、まさに「スポーツは科学である」ことを初めて認識したのです。

そのことは今では常識的なことですが、私が部活に打ち込んでいたころは、練習中に水分補給することは「根性なし」であり、いまでは体に良くないといわれている「うさぎ跳び」なども普通に行われていた「スポーツは根性である」の時代だったのです。「スポーツが科学」であることが分かったと、どのように練習すれば速く走れるか、遠くに跳ぶことができるのかを真剣に考えるようになり、練習にも熱が入り、記録も格段に伸びていきました。

オリンピックは技術革新の歴史でもあります。今では常識となった走り高跳びの「背面跳び」は、それまで「ベリーロール」が主流であった走り高跳びでアメリカのフォスベリーが1968年のメキシコ・オリンピックで初めて披露した跳び方で、彼は2m24cmの記録で優勝し一躍有名になったのです。この跳び方は、体の重心がバーより下側を通過することによって、より高く跳ぶことが可能となったのです。また、1988年のソウルオリンピックで鈴木大地が背泳ぎで優勝した時は「バサロキック」が有名になりましたが、これも波の立たない水中が最も抵抗が少ないという科学的な根拠に基づいています。

近年ではNIKEの「厚底シューズ」や「レーザーレーサー水着」などアスリートの技術と同時に使用する道具やウェアに注目が集まっているように、オリンピックがスポーツにとっての「技術革新の歴史」であることは紛れもない事実といえましょう。

コロナ禍が収まり「スポーツの祭典」を通して、スポーツと科学の著しい進歩とその融合という革新的な成果をこの目で見たいと心から願っています。

さいとう内科・循環器クリニック LINE公式アカウント

@237gsvtx



スポーツと科学



本来であれば、今頃は東京オリンピック・パラリンピック2020の真っ最中であり、アスリートたちの連日の熱い戦いに胸を躍らせていたころだと思います。私が生まれてから開催された夏のオリンピックは1972年のミュンヘンオリンピックから2016年のリオデジャネイロ・オリンピックまで12回ありますが、自分にとって最も印象に残っているものをあげるとすれば1984年のロサンゼルス・オリンピックです。

高らかに鳴り響くジョン・ウィリアム作曲の開会式のファンファーレは今でも聴くたびに胸が熱くなりますし、女子マラソンのアンデルセンが観衆の拍手のなかフラフラになりながらゴールしたシーンも脳裏に焼きついています。数々の名シーンのなかでも、私にとってはアメリカの陸上選手カール・ルイスが100m、200m、400mリレー、走り幅跳びの4冠を獲得したことが、燦然と輝くハイライトであったと思います。1936年にジェシー・オーエンスがベルリン・オリンピックで同じ種目で4冠を獲得し、それ以来の4冠を国中の期待を背負って競技にのぞみ、見事それを達成したカール・ルイスは自分にとってまさに光輝くヒーローでした。

住所：東京都中央区日本橋大伝馬町13-8

メディカルプライム日本橋小伝馬町3階

TEL:03-3639-3110 FAX:03-3639-3112

文責 齋藤 幹

