

## 人あり

## eスポーツ健康管理

コンピュータゲームの腕前を競う「eスポーツ」。県内で先進的な取り組みをしている新見市の共生高校のeスポーツ部で、2020年4月からチームドクターを務める。「真摯な姿勢で練習に取り組む生徒は、ゲームオタクではなくアスリートそのものだ」と話す。

今年1月中旬、デスクトップパソコンがずらりと並ぶ同校の一室で、約10人の部員らがパソコン画面と向き合っていた。プレーするのは5人1組となって自陣を守りつつ敵地を攻撃するゲーム「リーグ・オブ・レジェンド」。オンラインで他校との練習試合にいそむ部員の近くで、画面を見つめる目のまばたきの頻度や姿勢をチェックしていた。「プレーで健康に影響が出てはいけない。医学面から

岡山大医学部教授 神田 秀幸さん 49 (岡山市)

助言し、競技力を向上させたい」と語る。

島根県出身。島根医科大学(現島根大医学部)を卒業後、循環器疾患の予防の研究に従事した。研究の過程でこれらの疾病を引き起こす、喫煙や飲酒習慣に注目。依存症の研究に取り組んできた。

今では国内屈指の依存症の専門家として、「予防医学」の必要性を説き、ギャンブルやインターネット依存症にも詳しい。

19年に岡山大に着任し、専門知識を生かせる場を探したところ、前年の第1回全国高校eスポーツ選手権で準優勝



「eスポーツに没頭するあまり、体を壊したり、心の問題が起きたりしてはいけない」と話す神田教授(岡山市北区)

した同校の活躍を知った。「ゲーム障害を予防しながら支援できるのでは」。自ら申し出て、全国初とみられるeスポーツ部のチームドクターに就任した。

月1回、同校を訪れて2、3時間、面談や指導をする。個別面談は腕や目が痛い、手の汗がひどい、肩がこるといった症状の相談に乗り、専門医への紹介状を書くこともある。学校生活や休日の過ごし方、睡眠時間なども聞き取って精神面からもフォローする。この他、体脂肪や筋肉量、体重も測定。「痩せ形やぼっちゃりといった極端な体形が多く、一般のeスポーツ選手と比べて基礎体力や筋肉量で劣る。筋肉量の少なさは体の痛みにつながる、集中力低下につながる」と注意を呼びかける。

コロナ禍の休校期間中、昼

夜逆転して食事も満足にとらないまま、深夜までゲームにのめり込んだ部員もいた。「食事はアスリートの基本。朝食をきちんと食べるよう話している。ゲームを優先するあまり、日常生活に影響が出ているのは、ゲーム障害の入り口かもしれない」と指摘する。今やeスポーツはサッカーや格闘技など様々な種目があり、世界の競技人口は1億人以上とされる。性別や年齢、体格に関係なく平等に戦える「eスポーツ」として国内でも普及が進み、全国規模の大会が開かれたり、各地に練習施設もできたりしている。また、高齢者の認知症予防や孤立解消、障害者のリハビリにも効果があるとされる。

ただ、歴史が浅く、1日何時間までなら健康に悪影響がないかといった研究の積み重ねが不足している。「高校野球で球数制限や給水時間が設けられたように、研究を進めて健康管理の指針をつくりたい」と力を込める。

(藤沢一紀)