

くらし



ジュニア編 ⑥



ちだ・しゅういち 77年横手市(旧増田町)生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。18年4月から現職。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

「足歩行で生活する人間にとって、足は動きの根幹を支える重要な部位です。どんなスポーツでも、足、特に「足首」のけがはつきものです。

足首のけがの一つに捻挫があります。日常の診療で「捻挫です」と話すと、患者さんが「靭帯は大丈夫ですね。良かった」と言

われることがあります。これが間違いです。捻挫の多くは、足首を内側にひねったために、足首の外側の靭帯を痛めた状態を指します。

また、骨端線という成長線が閉じる前の小児期は、骨端線が損傷したり、靭帯が付いている外くるぶしから骨や軟骨が剥がれて損傷したりすることがあり、靭帯そのものの損傷でなくても十分に注意が必要です。剥がれた

足首のけが

「RICE療法」が有効

骨片の影響で足首に緩みが残ると、不安定な状態のまま定着してしまう可能性があります。

治療としては、捻挫をした直後であれば「RICE療法」が有効です。

RICEは「REST(局所の安静)」、「ICING(氷などで冷やす)」、「COMPRESSION(局所の圧迫)」、「ELEVATION(患部を心臓より高くすること)」。の頭文字から取っ

た呼称です。速やかな処置で出血や腫れを抑えることができれば、治りも早くなります。

診断はレントゲンやMRI検査、超音波検査などを組み合わせて行います。早期からギプスによる固定や装具を使った保

存療法ができれば、多くの場合は数週間で治ります。一定期間の休養も必要ですが、競技によっては練習を完全に休ませるのでなく、損傷した部位を保護しながらトレーニングを続けられるように

することも大切です。足首に緩みが残り、痛みが続く場合は手術が必要となります。近年は関節鏡(内視鏡)を用いた手術も行われています。

捻挫を予防するために、継続して十分なストレッチを行い、全身の柔軟性を高めることが必要不可欠です。

足は体の土台です。土台がしっかりしていなければ、パフォーマンスの低下につながります。捻挫をした場合は安易に考えて放置することなく、RICE療法を正しく行っ

た上で、整形外科医のいる医療機関を受診するようによみましょう。

(千田秀一・平鹿総合病院整形外科長)

▲第1、3月曜日に掲載



(千田秀一・平鹿総合病院整形外科長)
▲第1、3月曜日に掲載