

くらし



生涯スポーツ編 ⑪



しばた・のぶすけ 81

年神奈川
県大和市
生まれ。
秋田大医
学部卒、

同大学院修了。日本整形
外科学会専門医。日本リ
ハビリテーション医学会
認定臨床医。

が多いですが、2度以上
の損傷を放置すると足首
が不安定になり、関節の
痛みや変形の原因になり
ます。けがの後に腫れた
り、内出血がある場合は
2度以上の損傷が疑われ
るので要注意です。
治療には、手術による
治療と、安静やリハビリ
を中心とした保存的治療
があります。最近では関
節鏡を使った手術法が開
発され、傷は小さく、体

皆さん、スポーツを楽
するほどの痛みが出るの
しんでいますか？ 最近
で、病院で治療を受ける
は健康への関心がますます
高まり、一生懸命スポ
ーツに取り組む中高年の
方が多くなっています。
それに伴い、けがも増え
ています。特
に多いのが捻
挫や骨折、ア
キレス腱断裂
など足首周り
のけがです。

足首周りの捻挫

侮らず早めの受診を

骨折やアキレス腱断裂 「捻挫だから」と安心し
は、直後から歩けなくな
てすぐにスポーツをした



しかし捻挫とは、つま
への負担も少
なくなってい
ます。

捻挫を予防
するには、体の柔軟性や
バランス感覚、筋力を保
つよう、普段から運動や
ストレッチをしておくこ
とが大切。生涯にわたつ
てスポーツを楽しむため
にも、けがをした際は早
めに整形外科医のいる医
療機関を受診し、適切な
治療を受けるようにしま
しょう。

りには靭帯の損傷です。損
傷の程度は3段階に分け
られ、1度は靭帯が引き
伸ばされた状態、2度は
部分的に切れた状態、3
度は完全に切れた状態を
いいます。足首の捻挫は
ほとんどが前距腓靭帯の
損傷です。前距腓靭帯は、
外くるぶしの先端から足
先に向かって伸びている
小さな靭帯ですが、足首
を安定させる上で重要な
役割を果たしています。
1度の損傷の場合は安
静にしていけば治ること

(柴田暢介・男鹿みな
と市民病院整形外科)
△第1、3月曜日に掲
載▽