

平成29年11月21日放送



スポーツ外来について

土浦協同病院なめがた地域医療センター
整形外科 戸塚 翔

司会者：スポーツ外来とはなんですか？

戸塚：スポーツ外来とはスポーツに関連する怪我、障害などの診断、治療、予防を専門とした外来となります。

司会者：どのような方が対象となりますか？

戸塚：多いのは部活動やスポーツをしている学生やクラブチームに所属しているアスリートというイメージが大きいかと思いますがそんなことはありません。会社員の方や主婦の方、小学生まで多種多様な方が対象となります。

司会者：例えばどのような状況でしょうか？

戸塚：例えば日常生活や家事動作で膝の痛みを感じた方に詳しい検査をすると半月板という膝のクッションが傷つき半月板損傷という怪我が発見されることがあります。このような方が日常生活に支障をきたさないよう回復することを目標として膝まわりの筋力トレーニングやストレッチなどのリハビリテーションを行う、これを運動療法といいます。多くの方は症状が良くなりますが場合によっては手術を行うこともあります。このようなケースもスポーツ外来での治療を行ってよいと考えています。

司会者：一般の方でも受診してよいということですね。他の怪我についても具体的に教えてください。

戸塚：骨折、捻挫、打撲などのように外力が加わったことによる突発的な怪我もありますが、野球肘、テニス肘、腰椎分離症などのように繰り返しのストレスによって発症する障害もあります。

司会者：治療に関して違いはありますか？

戸塚：怪我をした時間、状況がはっきりしていて急激に痛みや腫れなどの症状が出現する場合はほとんどの方は病院への受診も早いかと思います。治療に関しては

急性期の処置からリハビリテーションまでがスムーズにいけばその後のスポーツ活動に影響を与えることは少ないです。一方慢性的な痛みあるいは徐々に現れる痛みである場合は、はじめは違和感程度であるため病院へ受診するタイミングが分からず、症状が進行してから受診する場合があります。初期治療が十分に行えなかったことでその後のスポーツ活動に支障をきたしてしまうケースもあります。

司会者：怪我をしたとき私たちにできる処置はありますか？

戸塚：怪我をしたとき、その場所に炎症が起こります。例えば捻挫や打撲をした場合は痛みがあり、腫れてきて熱を持ちます。そのような場合はなるべく早く RICE という処置をすることで回復までの期間を短くすることができます。

司会者：RICE 処置について詳しく教えてください。

戸塚：安静 (Rest) 冷却 (Ice) 圧迫 (Compression) 挙上 (Elevation) という英語の頭文字をとって RICE といいます。15 分の RICE 処置を、1 時間の間隔をあけて繰り返します。これを受傷後 2、3 日行うことを勧めています。まずはなるべく早く患部を冷やして圧迫してから病院を受診することが大切で、これはスポーツに携わる選手、スタッフ、親など周囲の方が意識していれば誰でも可能なことなので是非行ってください。

司会者：初期治療についてはわかりました。では怪我の回復にはどのくらいかかりますか？

戸塚：怪我の回復過程には段階があります。最初の急性期は受傷したあと数分から腫れ、痛み、発赤、熱などの炎症の症状が出現します。靭帯や筋肉組織の損傷により血の塊である血腫が形成され、これが腫れの原因となります。この時期に周囲の健康な細胞にも影響を与えることもある為なるべく早い応急処置、先ほどあげた RICE 処置が重要となります。3、4 日の急性期が終わると腫れが落ち着き組織の再生・修復が始まります。最初のような痛みも改善しこの時期を修復期といいます。修復期には毛細血管、筋肉や腱、靭帯などの組織を形成しますが、3、4 日後から始まるこの段階は 3~4 ヶ月持続することもあり、それは怪我の程度や場所により様々なので一概には言えません。

司会者：その間は安静にして休んでいるしかないのでしょうか？

戸塚：はじめの段階は安静が重要になってきますが、修復期には適切なリハビリテーションが必要となります。痛めた組織をゆっくりと伸ばしてあげるストレッチや、曲げ伸ばしの練習、徐々に筋力トレーニングを行うことで治癒が早くなる、

また怪我の再発を予防する効果があります。

司会者：スポーツをするにあたって怪我を予防する方法は何かありますか？

戸塚：怪我は筋肉のバランスや柔軟性が不足していることが原因で起こりやすくなることがあります。基本的なことですが運動前に十分なアップ、ストレッチ、運動後にはクールダウンを行い、負担がかかった部位に適切な処置を行うことが大事な怪我の予防となります。また筋力の左右差をなくす、体幹のバランスを強化する、負担がかかる筋肉の柔軟性を高めるといった運動療法を継続的に行っていくことで怪我しにくい体を作ることができ、一度怪我してしまった場合でも次の再発を防ぐことができます。これは病院のリハビリテーションでサポートすることも可能です。

司会者：年齢によって特徴的な問題はありますか？

戸塚：例えば小中学生のスポーツにおいて問題となるのはオーバーユース、いわゆる使いすぎが原因の障害です。こどもは痛みを我慢します。ちょっとくらい大丈夫、我慢すればできる、いま無理しないと試合に出られなくなる。様々な理由で無理をし、また特にチームの主力である選手に対しては周囲からのプレッシャーも感じて痛みを訴えにくい場合も多いと思います。

司会者：どのようなことに注意すべきでしょうか。

戸塚：ひとつひとつの動作に注目してあげてください。ボールをキックするとき、ボールを投げたとき、ダッシュしているとき、表情をゆがめていたり、いつも通りのパフォーマンスができていなかったり、どこかを気にしている。そのような徴候に周囲の大人が気づかなければいけません。指導者や保護者に少しでも知識があれば『もしかして』とスポーツ障害を疑い、早めに運動を中止させスムーズに医療機関へ受診することができます。指導者、保護者の方は子供の動きを注意深く観察していくことが大事です。

司会者：応急処置や予防方法などすぐにでも自分たちが取り組めることもあることがわかりました。

戸塚：そうですね。もちろん診断、治療に関しては病院で専門の医師に頼ることも大事ですが、治療を行うのは患者さんご自身です。どのようにしたらより快適にスポーツを行うことができるかをそれぞれが考え、取り組んでほしいと思います。当院ではスポーツ外来を行い、患者様の治療のサポートを行っています。個人の年齢や障害部位、競技レベル、目的などに応じて最適な治療を提案できればと考えていますので悩んでいる方は是非一度受診してください。