

## 「スポーツと健康」丸山院長の記事 スポーツニッポンに掲載

- ◆ [転び方学びスピード抑えて](#) 平成14年11月29日（金）
- ◆ [防具着用して危険から回避](#) 平成14年11月22日（金）
- ◆ [特に冬場は準備運動入念に](#) 平成14年11月15日（金）
- ◆ [筋力トレーニングが効果的](#) 平成14年11月4日（金）
- ◆ [スキーで転倒時にも要注意](#) 平成14年10月25日（金）
- ◆ [普段から膝動かして予防](#) 平成14年9月27日（金）
- ◆ [引っ張らずに、まず専門医へ](#) 平成14年9月6日（金）

### 転び方学びスピード抑えて

平成14年11月29日（金）

スノーボードに押されながらも30代から中高年にかけて相変わらず愛好者が多いスキー。初心者、ベテランに関係なく、けがは付きもの。下半身を痛めるケースがほとんどだ。

（鈴木 克峰）

スキー中のけが

全国の大型スキー場で1シーズンに外傷を負うスキーヤーの平均はピーク時で1000人以上を数えたこともあったが、ここ5年は400人前後と減少。これはスノーボード人気でスキー人口が減ったため、決してけがをする確率が激減したわけではない。

「スキーヤーのけがとして代表的なのが膝（しつ）関節のじん帯損傷」と説明するのは日本整形外科学会専門医で、東京都練馬区・関町病院の丸山公院長（医学博士）。

「ひざをねじるように転倒した場合やスピードが出ている状態で前に突っ込むような形で倒れた時にじん帯損傷が起きやすい」としている。症状としては「損傷したじん帯部が痛み、腫れる。関節の中で出血することもあり歩くことが困難になる」。じん帯や半月板が断裂している場合もあるので関節を固定して専門医に診療してもらうことが何よりも先決だ。

ベテランスキーヤーになると転び方も心得ており、じん帯損傷が目立つのは初心者レベルのスキーヤー。しかし、慣れた人でも滑っている時間が長くなると足腰の筋肉が疲れ、スキー操作がうまくいかなくなり転倒して痛めるケースも。ある報告では日が暮れる前の午後3時から5時にけがが多いという結果が出ている。休息を取るのも大切だ。じん帯損傷以外では、エッジによる切り傷、肩関節の脱臼、鎖骨や下腿骨骨折が多い。

最近では板の長さが1メートル以下と短い「ファンスキー」などを楽しむ人も増えているが、安全対策として大前提なのがウォーミングアップとストレッチ。「スキーは寒冷の中で行うスポーツ。入念に行ってほしい」と丸山院長。ゲレンデでは視野を広くし、周りの状況や雪質を把握することが大切だが「夢中になってしまい、スピードを出し過ぎるスキーヤーは意外に多い」と指摘するスキー場関係者も。

衝突事故を起こし、思わぬ重症を負い訴訟問題にまで発展してしまうケースが増えているという。

エッジは「刃物」

スキーでは切り傷にも注意したい。スキーのエッジは鋭く「刃物と同じと考えていい」とは多くのスポーツ医が認めるところ。全国スキー安全対策協議会のまとめなどによると、スキーでのけがで切り傷の占める割合は約20%。手首の動脈を切ってしまう出血多量で重体になったスキーヤーもいた。

### 防具着用して危険から回避

平成14年11月22日（金）

各地から雪山の便りが届くようになり、本格的なウインタースポーツのシーズンも間近。スキーを抜いて人気のスノーボードは大きなけがを負いやすいスポーツだけに、その危険性を十分把握しておくべきだ。

## スノーボード

年々若年層を中心に増え続けるスノーボーダー。外傷や骨折はスキーに比べ上半身に多く、ボードのけがの8割を占めるといわれている。

「スノーボードは両足が固定されていることで、一方の足にだけひねりがかかりにくく下半身のけががスキーより少ない。逆にストックを持たず手が自由であることから、転倒時に肩やひじ、手や頭などのけがが目立つ」と日本整形外科学会専門医で、東京都練馬区・関町病院の丸山公院長（医学博士）は説明する。



ボーダーの初心者が多いのがブレーキングの時の後方への転倒。特に「アイスバーンのような硬い雪面で後頭部を強打すると、頭蓋（がい）内出血を起こす危険性がある」と丸山院長は指摘。意識状態や手足の動きを確認し、異常があったらむやみに動かさず、救急隊を呼ぶのが最善の方法だ。丸山院長は「頭蓋内出血は時間が経過してから出血することもあるので怖い。最悪死にいたることもあるので、頭を打ったらその時は大丈夫でも病院で検査を受けるべき」と注意を促している。

前方や側方に倒れた時に起こるのがひじや手首の骨折など。ひどい場合は「元の状態に戻らず日常生活も困難になるケースもある」（丸山院長）。また、ジャンプして着地に失敗すると背中から落ちて背骨を折ることも。背骨には運動や排便、排尿などをつかさどる脊髄（せきずい）神経が通っており「ここを痛めると両下肢が動かせなくなり、回復することができない。最悪車いすの生活になってしまう可能性もある」とその危険性を指摘する。

けがを防止するためのヘルメットやプロテクターなどもあるが、背中などには有効なものがないのが現状。中級のボーダーの一人は「中には見た目を重視して着用しない若者もいる。自分のレベルを考えないでジャンプ台を作り大けがをした例も目立つ。ボードは危険と隣り合わせであることをしっかり認識してほしい」と訴える。

## スキーの3倍

スノーボードはスキーより3倍近くけがをしやすい。北大医学部附属病院スポーツ診療科の安田和則教授らの調査でこんなデータが発表された。北海道内のスキー場の利用客約1万人のけがの事例を分析した結果。また、スキーの場合は経験年数に関係なくけがをしている現象がみられるが、ボードは始めてから3、4年目あたりにけが人が集中している。

## 特に冬場は準備運動入念に

平成14年11月15日（金）

寒さが厳しくなると増加するのが肉離れ。陸上競技や野球、サッカー、バレーボールなどで注意が必要。ウォームアップを入念に行うことが何よりの予防法だ。



## 肉離れ

運動不足と肥満を解消するために今月からランニングを始めた東京都北区の会社員佐々木和重（47）＝仮名。しかし、走りだして間もなく太腿に激しい痛みを感じた。整形外科医院に行くと「筋線維が断裂しています。肉離れです」との診断を受けた。

「筋肉が十分な弾力性を保たれていない状態で走ったり、ジャンプしたりすると、筋肉に過度の力が加わり裂け目ができる。これが肉離れ。大腿部やふくらはぎで起こることが多い」と話すのは日本整形外科学会専門医で、東京都練馬区・関町病院の丸山公院長（医学博士）。

佐々木さんのような一般の人のケースをはじめ、短距離の選手は太腿の裏側、ふくらはぎで肉離れを起こしやすい。また、野球やサッカーの選手はスライディングの際に太腿の内側の内転筋を、バレーボールではアタックした時に背筋を痛めることもある。晩秋から冬場の気温の低い時期に多発するのは「筋肉が硬く、柔軟性がなくなっているため」（丸山院長）。また「激しいトレーニングで筋肉が疲労している場合や精神的にプレッシャーがかかっている時も筋肉が硬直しているため肉離れを起こしやすい」と説明する。

大切なのはウォームアップとストレッチ。丸山院長は「筋肉が硬くなっている状態を、暖めて柔軟性のある状態にすれば予防になる。アキレス腱を伸ばすなど柔軟体操を特に冬場は念入りにやってほしい」とアドバイスしている。

一方で日ごろから筋肉の柔軟性を高めるため、簡単なトレーニングを行っている高校や大学の陸上部もある。床にうつぶせになり、ひざを曲げて足を前方にカールする「レッグカール」はその一例だ。

肉離れが起きた時はまず専門医へ。無理にスポーツを続けると損傷部位が拡大し、ギプスや手術を要することもある。再発しやすくなる恐れもあり、治療が長引くことも多い。

まずは冷やす

肉離れの応急処置はまず安静にして、受傷部位を氷水などで冷やすこと。血管が収縮して出血を抑え、炎症の程度も軽くなる。痛みと炎症が治まったら、今度はホットパックや低周波で温める。血行を良くして、無理のないストレッチを行い柔軟性を回復させる。

## 筋力トレーニングが効果的

平成14年11月4日（金）

利き腕のひじ関節のやや上方の外側が痛む「テニスひじ」。テニス選手特有の障害だが、家庭などでも痛みを訴える人が多い。日ごろから手首のストレッチや患部のマッサージを心がけるようにしたい。

テニスひじ

テニスひじの痛みはバックハンドでボールを打った時によく起こる。「手首を上を曲げる筋肉はひじの外側の出っ張っている部分につながっている。ここに無理な力が繰り返し加わると炎症を起こしたり、筋線維が変性や微小断裂を起こす」と説明するのは、日本整形外科学会専門医で、東京都練馬区・関町病院の丸山 公院長（医学博士）。腫れたりしないため、単なる筋肉痛として見過ごしてしまい、物が持てなくなるほど悪化することもある。



ボールがラケットに当たる瞬間の衝撃はことのほか強い。丸山院長は「特に筋肉に柔軟性がなくなっていく中高年にはダメージは大きい。反復する動作に耐えられず症状を訴える人がよくいる」と指摘。技術的には「初心者は手首だけで球を打つ。そうするとラケットの中心でボールをとらえられず、余計に衝撃が大きく筋肉に伝わる」とするテニススクールのコーチもいる。もちろん練習のしすぎという場合もあるが、大半は筋肉とインパクトの瞬間のフォームに問題があるようだ。バドミントン、卓球などラケットスポーツには同様のひじの痛みがみられる。さらに丸山院長は「スポーツをしていない人にもテニスひじの人はいる」と話す。常に手首を使って料理をするコック、重い物を常に扱う運送業など職業柄、ひじを痛めてしまう。もう一つは家庭の主婦。「筋肉が弱くなっている上に家事で腕を使うことも多いため」と丸山院長。

患部の安静を保つのが治療の基本。仕事などでどうしても動かさなければならない場合は「レーザー治療などの理学療法を行ったり、ステロイド剤を注射することもある」（丸山院長）。しかしステロイド注射は筋肉を傷めるため頻繁にはできない。むしろ手首のストレッチや患部のマッサージを習慣づける方が効果的。スポーツをする人もしない人も日ごろから筋力トレーニングをしてほしい。

日常生活に支障

テニスひじは日常生活に支障をきたすことが多い。テニスひじで苦しんだ経験のある東京都江戸川区の女性（44）は「ドアのノブを回すのも、包丁を握るのもつらい。主人にビールを注ぐ時も瓶が持てなかった」と口にした。痛みが起きた年齢は男性が平均で40歳、女性は39歳という報告もある。

## スキーで転倒時にも要注意

平成14年10月25日（金）

一度抜けるとくせになることが多い肩関節の脱臼。ラグビー、柔道などコンタクトスポーツの愛好者は要注意だが、これからシーズンを迎えるスノーボード、スキーでもよく起こるけがだ。



### 肩関節・脱臼

肩関節は人間の体の中でいちばん大きな動きができるところ。しかし、可動範囲広い半面、強い力が外部から加わった場合、簡単に抜けやすいという弱点を持っている。

日本整形外科学会専門医で、関町病院（東京都練馬区）の丸山公院長は、肩関節の脱臼をこう説明する。「スキーなどで腕が後ろに持っていかれる状態になると起こりやすい。肩関節は他の関節に比べ受け皿が小さく浅いため、とても不安定。関節包という袋が骨からはがれたら、破れたりして脱臼を起こす」。一度脱臼すると再発することは珍しくない。「関節包やじん帯が緩んだままで運動を再開すると繰り返す事になる」と丸山院長。かつて大相撲の元横綱・千代の富士もこの反復性脱臼に悩

まされた。千代の富士は想像を絶するすさまじい筋肉トレーニングと前みつを取る相撲にスタイルを変えて復活したが、一般に日常生活にも支障が出るようならば、手術すべきだ。

手術の方法はいくつかあるが、スポーツ愛好家に丸山院長が薦めるのは、ブリストウ法の変法。「はがれた関節包を修復し、さらに関節包の上に筋肉が覆いかぶさるようにして、再び脱臼が起こるのを防ぐ」というもの。ラグビーや柔道など激しいコンタクトスポーツでも支障が少ないことがメリット。スポーツをあまりしない人では手術のあとが小さい関節鏡手術も薦められる。各人のニーズに合った手術法を医師と相談しながら選択していくことが大切だ。

脱臼の際の痛さは強烈。目の前に脱臼している人がいれば、何とかしてあげたいと思うが、丸山院長は「修復時に骨や神経、血管を傷めることもある」と指摘。まず専門医の診察とレントゲン検査を受けるのが最善の方法と言える。

五十肩には運動を

脱臼とは違うが、中高年の中には痛みとか可動範囲が狭められる五十肩に苦しむ人も多い。原因ははっきりわかっていないが、運動不足影響しているようだ。局所注射や温熱療法が有効とされ、これに肩の運動療法を加える。最悪の場合は肩のじん帯の手術が必要となる。

## 普段から膝動かして予防

平成14年9月27日（金）

膝はスポーツによって一番痛めやすい部位。中でも膝の動きを滑らかにする半月板の損傷が多い。その予防法、対策とは一。

### 半月板の損傷

半月板は膝の骨と骨との間にある軟骨。ジャンプして着地した時の体重負荷を分散し、衝撃を和らげるクッションのような役目を果たす。しかし、着地時やひねった際にその負荷が半月板の一部に偏ると損傷する恐れがある。半月板を単独で傷めることもあるが、じん帯も一緒に損傷しているケースもよくみられる。体操やバスケット、バレーボールで傷めることが多く、スポーツはもとより、歩行も困難になり、日常生活にも支障をきたす。

膝が痛い、何か引っ掛かる、伸びないなどの自覚症状はあるが、症状が軽いと見逃す場合も。日本整形外科学会専門医で、東京都練馬区・関町病院の丸山公院長（医学博士）は「最初は大したことがなくても放置していると悪化する」と警告する。「半月板は血液の循環が悪い場所。自然に治る能力が極めて低い組織」でもあり、手術が必要となることも多い。

軟骨である半月板はレントゲンには映らないため、MRI（磁気共鳴画像装置）などで断裂がないかどうか検査する。手術する場合は部分切除という、半月板を削るものとなる。「本来はクッションとなる半月板を削りたくはないが、引っ掛かることにより正常軟骨を傷めることを防ぐためには必要」と丸山院長。損傷の具合によっては縫合して治る場合もある。

一方、高齢者によくみられる膝の痛みは変形性膝（しつ）関節症といわれ「関節軟骨

の摩耗が原因」(丸山院長)。理学療法や関節液の成分であるヒアルロン酸の関節内注入などが治療法として挙げられるが、ふだんからスポーツなどで膝を動かしておくことを心がけることも大切。丸山院長は「軟骨も日ごろからある程度鍛錬を受けていないと弱くなる」と指適。体重が重い人にも膝の痛みはよく出るが「2,3キロの減量でも瞬間的に膝にかかる力は大きく軽減される」と話した。

座布団が効果的

膝の痛みの大敵は正座。日本でも座風敷に座る機会が昔と比べて少なくなったとはいえ、皆無ではない。どうしても座らなければならない場合は「尻の下に二つ折にした座布団をはさむと効果がある」という整形外科医もいる。

## 引っ張らずに、まず専門医へ

平成14年9月6日(金)

野球やバレーボールなど、球技では避けられないケガが突き指。応急処置として、よく引っ張って治す光景を目にするが、これが状態を悪化させることがよくある。

突き指の応急処置

突き指は球技にはつきもの。いずれ治ると楽観視してプレーを中断する人は少ない。突き指により指のじん帯や腱が断裂したり、骨折を起こす場合もある。ここで患部を引っ張ってしまったらどうなるのか？

「脱臼の場合は整復されることもあるが、引っ張って腱の断裂が悪化したり、骨が粉碎される事もある。かえって治療が複雑になり、難しくなる。何か起こっているか分からない時にむやみに引っ張るのは禁物」と話すのは、日本整形外科学会専門医で、東京練馬区・関町病院の医学博士丸山公院長。まずは整形外科医の診断で状態を正しく把握することが必要だ。引っ張るよりも、冷やす方が賢明。冷やす事で血管が収縮し、内出血や炎症をある程度抑抑える事ができる。

しかし、丸山院長は放置することの危険性を指摘する。「どうも腫れが引かないということで、来院したらもう手術しなければならないほど悪化していた。専門医にレントゲンを取ってもらうなど、突き指は処置を早くするのが大切」。仮に軽度の場合でも、クーリングや患部を固定するなど、適切な治療が施されれば回復は早くなる。

逆に突き指も甘くみると指に機能障害が残る。「変形や指の曲がるが悪くなったり、思い通りに伸展ができないなど、日常生活にも支障が出るでしょう」(丸山院長)。たかが突き指では済まされないのだ。

ところでスポーツ以外で突き指が多いのは、かるた取り。百人一首の競技かるたで活躍するある女性は、突き指に悩まされ通院した経験を持つ。人さし指や中指を痛め、整形外科医で固定してもらったが、治りかけるとまた突き指。この女性は「腫れと痛みとお付き合い。畳の上の格闘技です」と話した。

