

# いきいきライフ

こころとからだを健やかに

## スポーツでケガしたときにできること、 できないこと

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

全5回シリーズ  
▼第3回・上▲

SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2017年度シリーズ(全5回)の第3回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われました。第3回の前半は静岡リウマチ整形外科リハビリ病院スポーツ整形外科医師の土井光人さんが「スポーツでケガしたときにできること、できないこと」と題して講演しました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社事業部)

もう一つの顔としてスポーツ医学でも特殊なチームドクターという職があります。私は清水エスパルスとシャノンVマジックのチームドクターをしています。

スポーツ整形外科を専門にする学問をスポーツ医学と呼びます。スポーツ医学はけがの治療や予防と選手の競技力向上のために、医師以外に理学療法士や鍼灸師、柔道整復師、栄養士などが学会に参加します。非常に裾野が広い分野です。

私が担当するスポーツ整形外科は、けがをした患者さんを診察し、鼻の骨が折れていれば耳鼻科、手足の骨折なら整形外科に振り分ける診療科です。

スポーツ中のけがに、スポーツ外傷とスポーツ障害という言葉があります。スポーツ外傷は、ひねったりぶついたりとして一回で起きたけがのことです。スポーツ障害は使いすぎによる痛みや、同じ動作の繰り返しで慢性的に痛む症状です。

けがをしたらすべき事

## 健康的に スポーツを楽しもう



静岡リウマチ整形外科リハビリ病院スポーツ整形外科医師  
清水エスパルスチームドクター  
シャノンVマジックチームドクター  
**土井光人さん**

どい・みつひと 1997年浜松医科大学卒業、同大付属病院などに勤務。2008年静岡市立静岡病院 整形外科医長、12年から現職。04年から清水エスパルスチームドクター、15年からはシャノンVマジックチームドクターを務める。日本整形外科学会専門医、医学博士。半月板、靭帯(じんたい)、軟骨の損傷を中心とした膝関節スポーツ傷害、足関節などのスポーツ傷害に対する診療、スポーツ外傷全般の外科的治療を担当する。

このうち清水エスパルスでは、ある時、選手が練習中に鼻骨を折ったことがありました。突然でしたが、すぐ親交のある医師に地元の病院を紹介していただき、鼻の整復術を受けることができました。

選手は「鼻の痛みが治まったので、大丈夫です」と訴えてきます。顔面を守るフェイスマスクを急ぎ、専門業者さんに作ってもらい、翌週の試合に出場しました。

選手を一人対応できるわけではありません。静岡市近隣の先生方にお世話になっています。

冷やし過ぎて水泡や凍傷になることがあるからです。皮膚の色が白くなったら、いったん止めて、赤みがさしたら再度、冷やしてください。

冷やす方法も湿布では2度ぐらいしか下がりませんが、水は10度以上冷えます。保冷剤も効果的ですが、冷やし過ぎに注意です。最近、冷やしすぎは良くないのではという報告もあり、スポーツ医学はまさに日進月歩です。

けがをした時、すぐ救急車や病院に行くべきケースを紹介します。まず頭を打って意識がない。頭痛嘔吐(おうと)や脳振とうを起して意識がある場合でも病院に行くってください。首を強くひねったり、ぶついたりすると頸椎(けいつい)損傷の可能性もあるのです。これも救急要請が必要です。熱中症や低体温症、出血が止まらない時も救急外来を受診してください。

あまり知られていないのが、歯が折れたり抜けたりした場合です。歯が抜けたら、保存液か牛乳に浸して6時間以内の処置が必要です。休日でも救急の歯科医で受診してください。

けがをした時、すぐ救急車や病院に行くべきケースを紹介します。まず頭を打って意識がない。頭痛嘔吐(おうと)や脳振とうを起して意識がある場合でも病院に行くってください。首を強くひねったり、ぶついたりすると頸椎(けいつい)損傷の可能性もあるのです。これも救急要請が必要です。熱中症や低体温症、出血が止まらない時も救急外来を受診してください。

冷やし過ぎて水泡や凍傷になることがあるからです。皮膚の色が白くなったら、いったん止めて、赤みがさしたら再度、冷やしてください。

冷やす方法も湿布では2度ぐらいしか下がりませんが、水は10度以上冷えます。保冷剤も効果的ですが、冷やし過ぎに注意です。最近、冷やしすぎは良くないのではという報告もあり、スポーツ医学はまさに日進月歩です。

人気スポーツのけが

人気スポーツによるけがや障害としては、テニスやゴルフによる肘の痛みがあります。急性期は安静とアイシングが必要で、その後はストレッチで負担がかららない運動を続けてください。ゴルフで腰痛に悩む人も少なくありません。同じスイングの動作になるので、筋肉や関節のバランスが悪くなり硬くなるためです。股関節の硬さをリハビリで取れば、腰痛が治るケースもあります。

ランニングも同じ動作の繰り返しなので足の筋肉に負担がかかります。半月板などの痛みと思ったら、筋肉痛や腱(けん)の炎症が原因だったという場合もあります。

進化する治療法

スポーツ整形外科の世界でも治療法は進化しています。例えば外来ではレントゲンより、被ばくの心配のないエコーで検査を行う病院が増えてきました。まだ限られた病院にしかありませんが、高気圧の酸素の部屋で治療することもあります。テニスやゴルフの靭帯(じんたい)や腱の痛みには、体外衝撃波という治療方法が出てきています。このほか、PRP(多小板血漿)、軟骨移植などの治療もあります。

検査を受けてから、医師の指示の下、接骨院・整骨院に行くのが良いでしょう。スポーツ外科へ行かれたら、どんなけがか、どんなスポーツで頻度(ひんど)はどのくらいか。次の大会はいつで、それに出たいのか否かなど、症状以外にも細かく話せば効果的な治療を行うことができます。

スポーツで体を痛めても、回復を支えるのは皆さん一人一人の治癒力です。よく寝て、よく食べることが回復の近道だと思います。けがや障害に気をつけて、健康的にスポーツを楽しんでいただきたいです。

ランニングも同じ動作の繰り返しなので足の筋肉に負担がかかります。半月板などの痛みと思ったら、筋肉痛や腱(けん)の炎症が原因だったという場合もあります。

ランニングも同じ動作の繰り返しなので足の筋肉に負担がかかります。半月板などの痛みと思ったら、筋肉痛や腱(けん)の炎症が原因だったという場合もあります。

ランニングも同じ動作の繰り返しなので足の筋肉に負担がかかります。半月板などの痛みと思ったら、筋肉痛や腱(けん)の炎症が原因だったという場合もあります。

ランニングも同じ動作の繰り返しなので足の筋肉に負担がかかります。半月板などの痛みと思ったら、筋肉痛や腱(けん)の炎症が原因だったという場合もあります。

