

石井クリニック だより

第86号

医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL(048)555-3519

特集

足関節外側靭帯損傷について 野口先生に伺いました。

足関節外側靭帯は、足首の外側にあり安定性を支持するための靭帯で、前距腓靭帯、踵腓靭帯、後距腓靭帯の3つの靭帯の総称です。これらの靭帯と周囲の筋肉が協働して足首の外側の安定性を保ちます。

足関節は、足首を外側に捻る動き（回内）より内側に捻る動き（回外）が可動しやすい関節です。そのため、捻挫の多くは外側の靭帯が損傷する内がえし捻挫で、ジャンプの着地や急激な方向転換などで内反が強制されると、外側に存在する前距腓靭帯などが損傷します。

症状としては外くるぶしの前や下に痛みがあり、腫れや、外くるぶしの前や下を押さえると痛みます。重症度によって症状は異なりますが、安静時や歩行時の痛みも見られます。



FAQ①
運動前の準備体操で、怪我をしないよう足首を回したりしますが、足を捻らないよう気を付けるために出来ることはありますか？

足関節の捻挫はスポーツ外傷の中で最も多い怪我と言われていて、例えばアメリカでも1日に10,000人以上が受傷しているとされています。捻挫をしたくなかったらスポーツをしないことです（笑）。それは冗談として、捻挫を防止するのに腓骨筋と後脛骨筋の働きが重要になります。これらの筋群の感度を上げる方法として※ダイナミックストレッチが効果的です。

※ダイナミックストレッチとは

体を動かして筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高めるストレッチです。心拍数や体温を上げることができるので、運動前に行うと効果的です。



後ろ足に体重を乗せながら、真下に重心を下ろしていきましょう



後ろ足の股関節前面に伸張感があればOK

- 踵をしっかりと上げた状態をキープ
- 母趾球と小趾球に均等に体重を乗せましょう

FAQ-②

足首を捻って痛めたとき、まず気を付けることや、簡単にできる処置があれば教えてください。

関節の捻挫ではまず動かないように固定するのがいいですが、その場で副木やテーピングができる環境があると痛みが軽減する場合があります。腫れると痛みが悪化するので必ずやっつけて欲しいことはアイシングです。なるべく氷のようなもので冷やすこと、湿布は腫れを引かせる効果はないので、何もしないのと同じくらい意味がありません。温めてはいけません。

FAQ-③

時々足首を捻ってしまいましたが、放置することが

多いですか。どのような場合、整形外科に受診すべきでしょうか？

捻挫は自然に治り得るので必ずしも受診する必要はありませんが、靭帯の損傷程度の評価はしておいたほうが後々のためにいいと思います。ただし歩けない場合は重症断裂や骨折などの可能性もあるので受診を強く勧めます。

FAQ-④

「外側靭帯損傷」と診断を受けた場合、どのような治療方法がありますか？(テーピングやサポーターの必要性、リハビリ等が気になります。治療期間の目安も知りたいです。)

保存治療と手術治療があ

ります。断裂した靭帯は、3週くらいでつながり始め、6週間くらいで強度が上がってきます。そのためスポーツ復帰は6週以降を勧めています。

保存治療は靭帯がつながり始める3週まではギプスシーネやサポーターで保護して徐々に運動へ向かうようにします。手術治療は靭帯を縫合しますので術後1週くらいからリハビリで動かしていきます。どちらにせよ6週まではあまり無理をしたくないので、どちらのほうも復帰が早いとも言えません。最近の傾向では新鮮例は保存的に治療し、捻挫を繰り返す慢性例には手術を考えるようになっていきます。

FAQ-⑤

足首を捻挫すると癖になると聞きますが、本当でしょうか？

先に述べたように捻挫は自然に治りますが、治るのに6週間程度かかります。捻挫の程度がひどくてもほとんどの場合1週間もすれば痛みがなくなり歩けるようになってしまいます。すると靭帯は治っていないのにスポーツ

に復帰し、また捻挫をする

と靭帯の自然修復が正常に行われなくなりゆるい靭帯になってしまいうわけです。1ヶ月以内に複数回捻挫を繰り返す場合は要注意です。また、機能的不安定性といつて足関節を支える筋群の機能不全によって捻挫をしやすくなる場合もあります。この場合はリハビリで対応可能です。



野口英雄先生(院長)

担当分野 | 整形外科全般
専門分野 | 足関節・足関節鏡



笑顔いっぱい「ホグレル」 導入！

リハビリ科 天野

冬の寒さが徐々に暖かくなり、数多くの生き物や花々が咲き始める季節となりました。

暖かくなって運動等も行いやすい時期にもなりましたが皆様は運動前に準備体操等は行っていますでしょうか？

肩や腰、膝の痛みは無いでしょうか？これらの痛みは局所的なものもあります。隣接している他の関節の柔軟性低下（硬さ）にて痛みが出現されるケースが多いです。そこで、紹介したいのが「ホグレル」という機械です。もう既に知っている方々もいらっしやると思いま

すが石井クリニックの2階にある青い機械のことを言います。これまで、「ホグレル」は2階にしかありませんでしたが、今年度からとなりの建物の笑顔いっぱいにて「ホグレル」が導入されることになりました！

導入された「ホグレル」の種類ですが、「マルチスロー」と「ディッピング」という2種類が追加されました。

笑顔いっぱい「ホグレル」が導入されたことよって、利用者様から「痛みが落ち着いてきた」、「動きがスムーズになった」と仰っており、より「ホグレル」及び



各関節の柔軟性向上が重要なのだと改めて実感致しました。最初は私たちが丁寧に指導致しますので何でもお声掛けください！

最後になるのですが、これからより暖かくなっていきますがくれぐれも痛みや怪我、転倒しないように準備体操やストレッチを毎日コツコツやっけていきましょう。皆さん、気をつけて春を楽しみましょう！



リウマチケアの研究会に参加しました

看護課 土屋千鶴

コロナ禍でリモートでの発表が通例でしたが3月4日新潟で発表させていただきました。新潟駅の周りは工事中で、前回来た時からの変化を感じつつ会場へ。久しぶりで緊張しましたがとても

い刺激をもらいました。その他、医師や事務、管理栄養士などリウマチに関する取り組みを知る事ができました。看護課ではコロナが流行してから初めての外部での発表となりましたが、早く今まで通り発表に行けるといいなと思います。また新潟駅が生まれ変わる頃、参加できたらいいなと思います。



准看護学校を卒業しました！ 茂木・小林

小林

先日、准看護学校を卒業しました。在学中、患者さんに「いつ試験なの？」や「いつ卒業なの？」と気にかけていただくことが多かったため、この場をお借りして報告させていただきます。

入学当時は自分が本当に准看護師になれるのか、不安でいっぱいでした。入学当初、長いように感じた2年間も、過ぎてみればあつ



という間で、辛いこともたくさんありましたが、とても楽しい学生生活を送ることができました。家族や石井クリニックの職員の方々、患者さんをはじめ、多くの方の支えもあり4月から准看護師になりました。また、働きながら学校に通い、国家資格取得を目指します。至らない点ばかりではありますが今後とも、よろしく願います。

茂木

先日、准看護学校を卒業しました。この2年間仕事と学業の両立は大変と感じることも多かったですが周囲のスタッフの方々や患者様、友人に支えていただきながら乗り越えることができました。また、スタッフの方々や患者様から声をかけて頂きとても励みになりました。入学当初は2年間長いなど感じていましたが、振り返ってみると早かったなど感じ、様々なことを学ぶことが出来ました。学んだ知識を活かし、

これから准看護師として正確な知識と技術を持ち、患者様に寄り添い信頼されるよう頑張っていきたいと思っています。



編集後記

冬の寒さもあつという間に過ぎ、暖かい春になりました。コロナウイルスによるマスク生活も少しずつ緩和となってきました。私は先日、箱根に日帰りの温泉旅行に行ってきました。自然いっぱいの中で美味しい食

事をし、山々に囲まれ満点の星を見ながら入る露天風呂はとてまよくいいリフレッシュとなりました。温泉が大好きな私は、コロナウイルスが落ち着いたら(初)大分に温泉旅行に行く！と決めてから数年が経ってしまいました。今年は外でしか味わえない空気

や感動を沢山感じていきたいです。皆さんも出かけられる際は体調や怪我に十分気を付けて行ってきてください。P・S箱根で食べたティラミスソフトとモンブランソフトが本当においしかったので皆さんも行ったらぜひ！

外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	8:30 ~ 12:00	石井	野口	石井 (変更有)	野口	野口	交代	交代
		佐藤	佐藤		佐藤	佐藤		
		高橋	高橋		佐藤	高橋		
午後	15:00 ~ 18:00	野口	佐藤	石井 (変更有)	野口	野口	交代	交代
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆受付時間 日曜は午前 9:00~11:00となります。
☆休診日 土・日曜の午後/祝日
☆診療は手術により適宜変更することがあります。
最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式
Instagram

