

第89号

石井クリニック だより

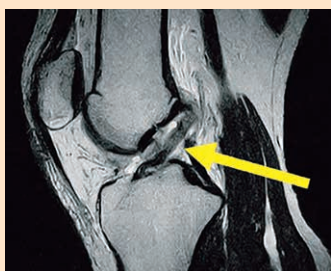
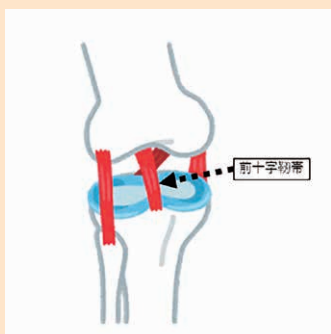
医療法人 華の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL (048) 555-3519

特集

前十字靭帯損傷について 畑山先生に伺いました

前十字靭帯（ACL）は膝関節内に存在し、太ももの骨（大腿骨）とすねの骨（脛骨）をつなぐ重要な靭帯です。スポーツ動作時、膝関節は急激な屈伸や回旋運動を行いながら、方向転換やジャンプ動作を行います。その際膝関節を安定させ、怪我を防ぐ役割を果たしています。

前十字靭帯が損傷（断裂）する原因には、サッカーやバスケットボール、バレーボールなどの切り返し動作や着地動作時に起こる非接触性受傷と、ラグビーのタックルや柔道技など膝に直接外力がかかり断裂する接触性受傷があり、選手生命に影響する重大な怪我です。



FAQ-① 前十字靭帯が損傷（断裂）すると、どのような症状がおきますか？

靭帯が断裂したときはブチッという断裂音や関節がずれることでゴリッという音を聞くことがあります。同時に強い痛みを感じることが多いですが、ときに痛みが軽いこともあります。歩行できる方もいますが、歩行時に膝がぬけるような不安定感を感じる方もいます。受傷後しばらくすると膝が腫れてくることが多いです（関節内に血がたまる）。急性期の痛みや腫れは1か月もすると自然に収まりますが、膝の不安定性は残存するため、スポーツ活動を再開すると動作時に膝の力がぬけたりはズレたりする症状（膝くずれ）が出現することが多いです。

FAQ-② どのように診断しますか？

まず丁寧に問診を行い、怪我の仕方を聴取することが大切です。そして徒手検査によって関節の腫脹、靭帯の不安定性をチェックします。レントゲンでACL損傷を疑う所見がみられることもありますが、多くはMRI検査によって診断を確定します。MRIではACLだけでなく、同時に発生しやすい半月板損傷の診断も可能です。

FAQ-③ 「完全には切れていない」「靭帯が伸びている」など、損傷の仕方にも違いがあるようですが、その後の治療の仕方や経過に違いはありますか？

ACLには完全断裂と不完全断裂がありますが、個人的には完全断裂の方が圧倒的に多いと思っています。

ます。診察した先生によつては「靭帯が伸びている」と説明する先生もいますが、ACL損傷は靭帯の中央部や大腿骨の附着部近くで断裂することが多く、靭帯が引き伸ばされ、ゆるむように損傷することは少ないです。先生によつては、患者さんのシヨックを和らげるためにそのような説明していることもあるのではと思つてい

ます。また、断裂した靭帯が経過中に別の部位に癒着して靭帯が緩んだ状態でつながることはありますが、機能的には不十分であり、十分な膝安定性を獲得するためには靭帯再建手術が必要となります。

FAQ-4
放っておくとどうなりますか？

膝が不安定な状態でスポーツ活動を行うと、膝

くずれによつて関節軟骨や半月板を損傷することや痛みや不安定感が悪化し、最終的に関節症性変化（関節の老化）が進行します。ACLを損傷してもスポーツ活動をしなければ膝の不安定性を感じない方もいますが、気付かないうちに軟骨損傷や半月板損傷が進行することがあるため、注意深い経過観察が必要です。

FAQ-5
自然に治ることはありますか？

基本的に自然治癒は期待できませんが、まれにあります（私は2人経験があります）。

FAQ-6
どのような場合手術の適応となりますか？

スポーツ活動を継続したい方、日常生活でも膝

のゆるさを自覚している方、靭帯損傷後に半月板損傷が続発してくるような方は手術を行うことをお勧めします。

FAQ-7
どのような手術を行いますか。入院期間、その後のリハビリ通院など治療が終了するまでにかかる期間も教えてください。

損傷した靭帯を縫合してつなぐ様な手術をしても治りにくいことが明らかとなつており、靭帯再建手術を行うことが一般的です。手術の方法は、靭帯が元々付着していた位置に骨孔（トンネル）を作成し、膝を伸ばす腱（膝蓋腱）または曲げる腱（屈筋腱）を採取して作成した移植靭帯をそのトンネルに通し、金属で固定します。術後2週間程度は患部を安静とし基本的な筋力強化訓練を行

い、その後膝の曲げ伸ばしや歩行練習を開始します。歩行が安定する3週間程度は入院をお勧めします。退院後もスポーツ復帰を目指して継続してリハビリ通院を行い、8〜10カ月での競技復帰を目標にします。目標に到達できたらリハビリ治療は終了となります。

FAQ-8
治療が終了したので何も気にせず運動したいのですが、再断裂が心配です。術前と術後では断裂のリスクは変わらないのですか？

再建した靭帯が元々の靭帯と同等の強度を獲得するためには術後1年半から2年ほど必要とされています。そのため術後2年以内は再断裂に特に注意が必要です。また、非接触型受傷として、自らの動作によつて

ACLを断裂された方は、同側膝だけでなく反対側の断裂にも注意が必要です。そのため手術した側だけでなく反対側のリハビリも重要であるとともに、怪我した足をかばつて反対側を怪我しないよう左右差なく回復させることが大切です。

Profile ~人物紹介~

畑山和久 先生

当院にて長きに渡り、膝前十字靭帯断裂に対する再建術に携わっていただいております。また、Jリーグのザスパ群馬のチームドクターとしてもご活躍されています。



- 専門分野 膝関節鏡・膝靭帯再建
- 所属 群馬中央病院
- 認定医 日本整形外科学会専門医
日本関節鏡・膝スポーツ整形外科学会
関節鏡技術認定医
身体障害者福祉法指定難病指定医

ものづくり大学文化祭に おじゃましました!!!

リハビリ科：坂井義和

朝晩の冷え込みに吐く息も白くなり、寒い日が続くようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

10月28日と29日の二日間、石井クリニックの間、ものづくり大学

は、ものづくり大学文化祭（碧蓮祭）に参加させて頂きました！私たちのブースでは、踵に超音波を当てて、骨密度を測定し、身体の状態を伝えていました。

骨密度が低いと、将来骨折しやすくなり、女性では月経不順や情緒不安定などを起こします。これを予防するために、魚や納豆・牛乳などビタミンを摂取し、外で運動することが効果的とされています。



す。今は外が寒くて家から出たくない！という方でも、家の中窓を開けて日光を浴び、踵上げや軽いスクワットをするだけでも大丈夫ですので、ぜひ挑戦してみてください！
最後に、正月明けで気が緩むと思いますが、体調管理に気をつけて新年過ごせる事を願っています。

ベテラン紹介〈看護科〉

ベテランとはラテン語で「古い」という意味で、今では「経験を持つている人」という感じで使われるようになりました。そんなベテランの皆さんを紹介するコーナーです。
今回は看護科の5人をご紹介します。



主任
つちや ちづる
土屋 千鶴
看護師歴27年
石井クリニック歴26年

看護師になろうと思ったきっかけ:人の為に役立つことができる仕事をしたいと思い、看護師なら一生できると考え資格をとった。



主任
やまもと たけし
山本 武司
看護師歴18年
石井クリニック歴21年

休日の過ごし方:野球、スノーボード、ゴルフ、ちょっぴりマラソン



副主任
ふなつまる えみこ
船津丸 恵美子
看護師歴15年
石井クリニック歴19年

石クリの良いところ:信頼できるドクター陣、いつも笑顔で優しいスタッフが力を合わせ患者さんの治療に取り組んでいるところ。



副主任
まゆずみひろみ
黛 弘美
看護師歴15年
石井クリニック歴15年

仕事でやりがいを感じる時:患者さんが、良くなっていく過程に関われる事の達成感。

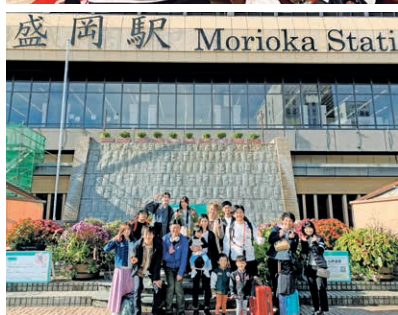


副主任
ふくだ
福田 めぐみ
看護師歴9年
石井クリニック歴19年

モットーや大切にしていること:笑顔を忘れず、皆さんから「話しかけやすい雰囲気」を意識しています。

職員旅行in盛岡

放射線科 江澤宣和



昨年10月8〜9日、岩手県盛岡市へ一泊二日の職員旅行に行ってきました。今回は「玄人志向の自由散策」と「ワイワイできる団体行動」の両立を図った「これまでになかった職員旅行」をテーマに企画致しました。

盛岡市は昨年、ニューヨークタイムズが発表した「2023年に行くべき52カ所」に選出され注目を集めました。駅から徒歩圏内に人気スポットが集まり、また大都市とは違う観光地化されていない暮らしやすさの雰囲気もあり、今回

の企画にピッタリでした。今回、職員及び職員家族を含め20名で旅行に参加致しました。有志が参加した「わんこ蕎麦の東家さん」では、想定以上の行列に難儀しましたが、皆で100杯目指してお腹一杯食べたわんこ蕎麦は良い体験となりました。(写真)

盛岡の食、歴史、文化に触れ、東北地方ならではの奥深い魅力を短い日数ではありましたが体感出来たように思います。旅行の運営にご協力頂いた皆様、大変にありがとうございました。

職員旅行in横浜

看護課 小林美紅



夏の暑さも和らいだ頃、職員旅行で八景島シーパラダイスと横浜中華街に行ってきました!! 朝6時半に石井クリニックに集合し、みんなでバスに乗り、まずは八景島シーパラダイスへ。自由行動のため看護課はみんなでイルカショーを見に行きました。見事に芸を披露するイルカに圧倒されているうちにお昼の時間に。それぞれ好きなものを選び、他愛もない話をしながら食事を楽しみました。食事を終え、次はジェットコースターに乗りました。あまり怖くないイメージでしたが実際に乗ってみると、思ったより速度が速く急降下して怖かったです(泣)

午後は横浜中華街へ。祝日ということもあり、沢山の人で賑わっていました。皆さん「中華街」と言ったら何を思い浮かべますか? 小籠包を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。中華街を散策していると小籠包を売っているお店が多々、どのお店にするか迷いました。が、私たちは「鵬天閣」という中華街でも特に人気のあるお店の小籠包をいただきました。スープが溢れてきてとてもおいしかったです。

ぜひ皆さんも八景島シーパラダイスと中華街、行ってみてください!!

編集後記

みなさん、あけましておめでとうございます。鉄剣マラソンの会場である古代連の里、なんとそこにはある行田タワーというものが有ります。それは埼玉県唯一のタワーであるということをご存じでしょうか? 私は「翔んで埼玉 琵琶湖より愛をこめて」をみて初めて知りました。地元のことでも知らないことが多く、新しい発見もあるものだなと思えました。2月いっぱいまで応援企画展というものをやっているようなので、皆さんも古代連の里に足を運んでみてはいかがでしょうか。

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	交代	
		高橋	高橋		高橋	高橋		
午後	15:00 ~ 18:00	野口	佐藤	石井 (変更有)	野口	野口		
		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

