

今日もしっかり
ウォーミング
アップ!



連載 医療現場で働く人 /
どんな役割、こんな役割

今回お話しいただいた先生

かとう きんし
加藤 欽志 講師
福島県立医科大学
医学部整形外科講座



自分の体調の良し悪しを
きちんとつかもう

「スポーツにケガはつきもの」とよく言われます。スポーツでは一瞬にして起こるケガを完全に防ぐことはできませんが、自分の体の“声”をきちんと聞き、対応することでケガや故障を減らすことができます。そのポイントを考えてみましょう。

特集

ケガや故障を防いで スポーツを楽しもう

01 「スポーツ外傷」は突発的なケガ 慢性的な故障が「スポーツ障害」

スポーツは体を動かすことで体力が向上するだけでなく、爽快感や達成感など気持ちも充実します。でも、練習や試合で転んだり相手とぶつかりたりしてケガをしたり、練習のし過ぎや間違った練習法で骨や関節などが故障してしまうことがあります。

ケガは「スポーツ外傷」といい、スポーツをしているときに、他の人とぶつかる、転ぶ、捻るなど、たった1回の突発的に起きた事故のために身体がダメージを受けることで、捻挫、打撲、骨折などが主なものです。

少し古いデータですが、2012年に日本体育協会(現・日本スポーツ協会)が行った中高生の部活動でのスポーツ外傷の調査によると、高校生部員約100万人の中で1年間に発生した外傷は約10万件、つまり1年間で10人に1人がケガをしています。

故障は「スポーツ障害」といい、関節や筋肉などが少しずつダメージを受けていく状態で、練習量が多過ぎる、体の使い方が悪い、筋トレやストレッチが不十分など、さまざまな原因があります。腱鞘炎、関節炎、靭帯炎、疲労骨折などがあり、放っておくと手術が必要になることもあります。



02 練習量が多いと増えるスポーツ障害 活動中にも痛みを感じたら注意信号

スポーツ障害は、体に負担がかかり過ぎる練習などが繰り返されることによって、痛みなどの症状が慢性的に現れるものです。痛みを我慢して練習を続けると重症化し、関節が変形したり骨が分離したまま直らなったりして、普段の生活にも支障をきたすことがあります。早めに医師に相談することが大切です。

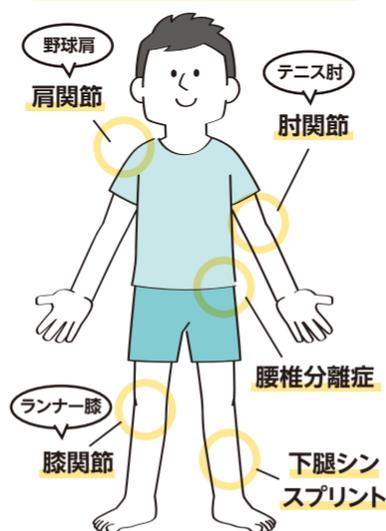
スポーツ障害は痛みの程度によって重症度が分けられています。スポーツの後だけ痛みがある場合は1度、放置してスポーツ活動中にも痛みが出るようになるのが2度、さらに悪化すると日常生活でも痛くなるのが3度です。

主なスポーツ障害には、スポーツの名前を付けた、野球肩、テニス肘、ランナー膝などがあります。いずれも関節や筋肉、骨、靭帯、腱鞘などに炎症や損傷が発生したものです。スポーツ障害の原因は様々ですが、練習量が多いと増えることが分かっています。

例えば、高校野球の選手では、肩や肘と腰では、スポーツ障害の発生しやすい時期が違います。肩や肘の障害はシーズン中(特に3-4月)、腰の障害はオフシーズン(特に11-12月)に多いというデータがあります。シーズン中での投球量の増加に伴って、肩や肘に負担がかかり、オフシーズンに野球以外の基礎トレーニング量が増加すると、腰への負担が増えていることが原因ではないかと推察されています。

また、体に無理のあるフォームで、動作を繰り返す練習もスポーツ障害の原因となります。例えば、疲労がたまってフォームが崩れた状態で強いボールを投げ続ける、わざと打球を高く遠くへ打ち上げる練習で腰を反らしてスイングを繰り返す、低い弾道のゴールキックを繰り返す、などの練習です。負荷がかかる動作の繰り返しには注意が必要です。

スポーツ障害が起こりやすい部位



03 ケガで多いのは足首、膝、指の捻挫 現場での応急処置は「PRICE」で

スポーツ外傷で多いのは、手や足の捻挫、打撲、骨折、脱臼、靭帯損傷、肉ばなれ、腱断裂、キズ(擦り傷、挫創、切り傷など)です。痛みがあまりないと放置しがちですが、現場で応急処置をし、そのあとはきちんと医師の診察を受け、手当てをすることが大切です。

応急処置の基本は「PRICE」です。これは保護(Protection)、安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字を並べたものです。

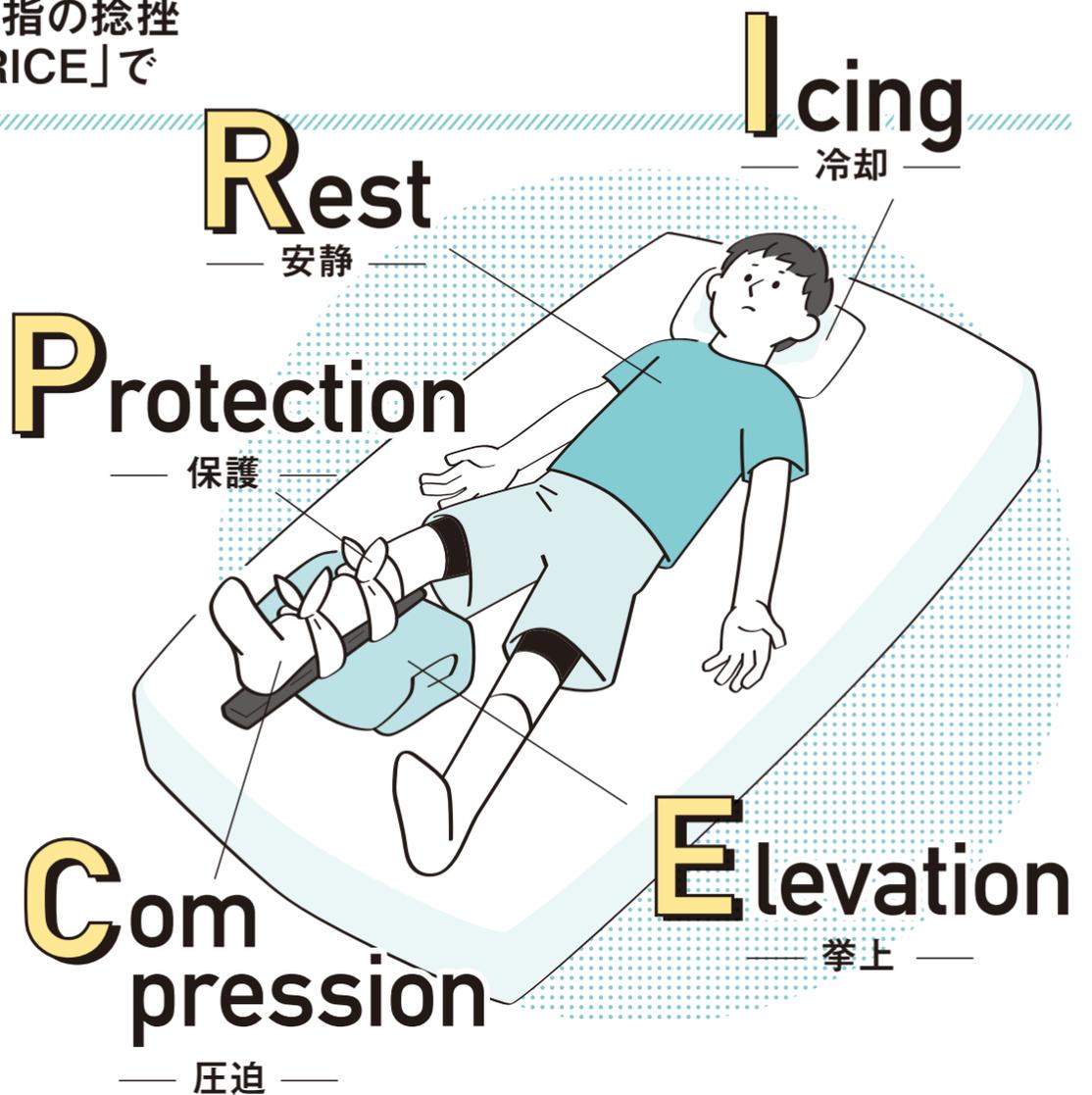
Protection：患部が動かないよう、添え木や段ボールなどを当てて固定します。

Rest：体を動かさないようにします。腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。

Icing：氷をビニール袋などに入れて患部に当てて20～30分ほど冷やします。患部の毛細血管が収縮して、腫れや内出血、痛みが抑えられます。

Compression：患部にテープなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を抑えます。

Elevation：患部の下に座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷いて、患部を心臓より高い位置に保ち、内出血による腫れを防ぎます。

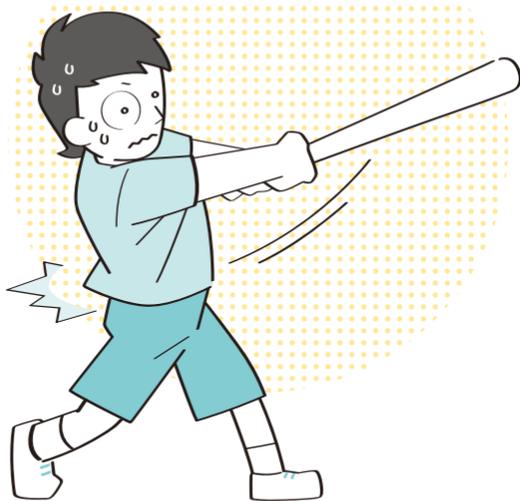


04 高校生に多くみられる腰椎分離症 腰を反らせる、回す運動でなりやすい

高校生に多く見られるスポーツ障害は「腰椎分離症」です。腰痛を訴えて受診する高校生の半数がこの障害を抱えていると言われています。腰椎分離症は、特に野球やバスケットボール、サッカーなどをやっている生徒に多くみられます。

骨がまだ成長しきっていない中学生や高校生では、腰椎を反らしたり回したりする練習などを繰り返すことで、腰の骨に負担がかかり、痛みを感じるようになります。痛みを抱えながら練習を続けていくと、腰の骨が疲労骨折を起こして、ヒビが入ります。その後ヒビが大きくなって完全に骨折してしまうまではとても痛いのですが、完全に骨折してしばらくすると、やがて痛みがなくなるようになります。この時点で痛みが消えたからと、さらに練習を重ねることで、骨折した部分が完全に離れてしまい、腰痛分離症(終末期)となります。

腰痛分離症(終末期)になると元には戻りません。50～60歳になるころには「腰椎すべり症」といって、分離した腰の骨がずれて、慢性的な腰痛になったり、足の痛みやしびれを感じる場合があります。ですから、腰の痛みを感じる疲労骨折の前段階で整形外科医に相談することがとても大切です。



05 運動するときだけの痛みは軽症 2週間続く場合は整形外科医へ

スポーツ障害で一番重要な症状は痛みです。腰だけでなく、肩、肘、手首などの上半身の関節や筋肉、股関節や太もも、膝、すね、足首など下半身に痛みを感じたら、無理をせずに体を休めましょう。

運動するときは筋肉や関節に痛みを感じるが、次の日は痛くない、あるいは1日置くと痛みを感じない場合は、まだ軽症です。慎重に練習を続けることができます。

でも、丸1日休んでも痛みが引かない、痛みが2週間以上続く、朝起きたときから痛む、夜寝ているときも痛む、という場合は、骨や関節に障害が起きている可能性があるため、なるべく早く整形外科の医師の診察を受けてください。

整形外科に行くと「しばらく練習を休みなさい」と言われるだけ、と思うかもしれませんが、体を休めることはスポーツ障害を予防する基本です。また、正しい体の動かし方を知っている理学療法士のいる整形外科であれば、自分の体の問題点についてアドバイスを受けることで、自分の体に足りない筋力、固くなっている部分、動作の問題点など、故障の原因を改善させた後に、スポーツ復帰ができ、再発を予防できます。



どんな役割、 こんな役割

第1回

福島県立医科大学附属病院 患者サポートセンター

福島県立医科大学附属病院は、診療部門、看護部門、医療技術部門、事務部門など、さまざまな専門領域部門があります。令和3年度は全4回にわたり、各専門領域部門で大切な役割を担う主な部署をご紹介します。

第1回は患者サポートセンターのご紹介です。病院長直轄の患者サポートセンターは、その名のとおり、医師、看護師だけでなく、ソーシャルワーカー、薬剤師、事務スタッフなど多職種の連携・協働による前方連携や後方連携、医療相談、入退院支援など多岐にわたり患者さんのサポートに当たっています。

皆さんご存知のように、当院は福島県唯一の特定機能病院です。先端医療など、高度な治療を行う病院であり、災害時に拠点となる医療機関でもあります。そのような役割を担う当

院の中で患者サポートセンターが掲げる目標のひとつが「地域連携」です。患者さんが、いつでも最新最良の医療・継続性のある適切な医療を受けることができ、安心して療養生活を過ごせるよう、地域の医療機関などとの連携を図っています。また、特定機能病院として、地域の医療機関から専門医としての知識や高度な検査・治療あるいは入院を必要とする患者さんを受け入れています。

入院される患者さんには、円滑な入院医療の提供を図るとともに、患者さんの抱える身体的・社会的・精神的問題などを把握し、早期から多職種で連携しながら適切な療養支援へとつなげるよう、入院前面談を行っています。入院中には、患者さんやご家族の主体的な参

加のもと、退院後も自分らしい生活を送ることのできるよう社会資源の調整を行い、支援しています。「切れ目のない支援/Patient Flow Management」を導入し、患者さんの生活を踏まえた視点から、全体のマネジメントを行います。

目標の一つである「地域連携」は、当院と地域の医療機関などとの連携を密にすることにより、それぞれの持つ機能をより効率的に分担・運用し、地域の医療や生活水準の向上につながると考えています。

患者サポートセンターでは、地域で生活する皆さんがご本人が望む人生を歩んでいけるようにしっかりとお支えし、患者さんの思いを大切にしながらチームで日々業務に当たっています。

地域との連携



INFORMATION & TOPICS

保健科学部開設後初の オープンキャンパス開催



令和3年7月4日(日)、本学福島駅前キャンパスにて、保健科学部開設後初めてとなるオープンキャンパスを開催しました。開催に当たっては、2コースに分け、密とならないように定員を設定のうえ事前申し込み制にし、さらに学科別紹介は細かくグループ分けして行うなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底しました。

オープンキャンパス当日は、あいにくの雨となりましたが、事前お申込みいただいた多くの皆様にご来場いただきました。

まず、全体説明会では、保健科学部長の挨拶から始まり、各学科長がそれぞれの学科の概要とその魅力について説明を行いました。また、今年4月に入学した1期生となる在学生在が学生生活や各学科の授業内容、特徴について自らスライドを作り伝えました。参加者は

学科長の説明や在学生在が話す学生生活に真剣に耳を傾けていました。

そして、キャンパス内見学では、各コースに分かれ、医療現場でも導入されている高度な医療機器等を設置した実習室や講義室などで、模擬講義やデモンストレーションの体験を通じ保健科学部に対する理解をより深めていただきました。最後に用意された相談コーナーでは、希望者から教職員や在在学生に対して、カリキュラムや研究内容、就職先、入試対策、学生生活などについて活発な質問が続きました。



初開催となった今回は、定員制を取ったため、ご希望いただいた全ての皆様にお越しいただくことはできませんでした。そこで、保健科学部のホームページでは、入試情報はもちろん、各学科の詳細についてお伝えするだけでなく、教員自ら、専門医療技術者を志した理由や専門医療技術者養成に向けた思い、

自身の趣味などを熱く語っています。今後も専門医療技術者を目指す皆様の参考となるような最新情報を随時更新していきますので、ぜひホームページをご覧ください。

保健科学部ホームページ
<https://fmu-hs.jp/>



Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学
広報紙

編集 広報コミュニケーション室
後援 福島県教育委員会
通巻 Vol.22

〒960-1295
福島県福島市光が丘1番地
TEL: 024-547-1111(代表)

公立大学法人
福島県立医科大学
www.fmu.ac.jp



本紙「いごころ」の印刷は、環境保全に配慮し「FSC® 認証紙」とベジタブルオイルインキを使用しています。