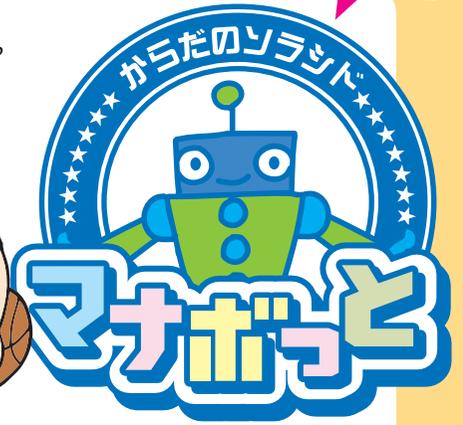


つき指を深掘り♪ ケガをした後の 正しいケアを知ろう!

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会
菅森 毅士 医師



日ごろ、よくみられるケガのひとつに「つき指」があります。名前を聞いたことはあると思いますが、具体的には、どんなケガのことをつき指というのでしょうか。正しい応急処置を含め、つき指について学びましょう。

つき指とは、どんなケガのことなの？

指先に物があたって、何かにひっかかったりするなど、大きな力が指先に加わることによっておこるいろいろなケガを、まとめて「つき指」という名前で呼んでいます。

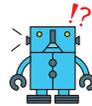


みんなは、
きつとボールを使う
スポーツとかで
よくおこると思う
ピツ

「つき指」は、
ひとつの状態を
さす病名じゃ
なかったんだ...

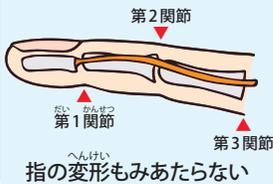


えっ？ つき指っていろいろあるの？



ひとくりに「つき指」と言っても、ケガの状態が軽いもの、重いものなどさまざまです。どんなものがあるのか、みてみましょう！

● 軽くぶついただけ



● ダメージが「腱」や「骨」にまで達してしまった

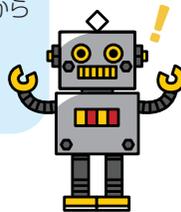


※ 関節がはずれて、2つの骨の
いちかんけいはずれてしまった状態

つき指は、
「ほっておけば
そのうちなおるケガ」と
軽く考えられることが
多いのですが、
中には手術が必要な
場合もあります。



なるほど～
つき指は、軽いケガから
重症のケガまで、
全部のことをさす
呼び名なんだね！



つき指は、
第1関節（指先）だけではなく、
第2関節・第3関節（指の根元）
でもおこるピツ



「そもそも、そのケガはつき指なの?」という問題

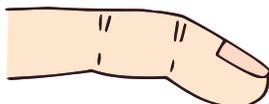
つき指した時に、医師ではない一般の方たちは、そもそもそのケガが「つき指かどうか」を判断するのは、とてもむずかしいことです。ただ、つき指の可能性のある症状としては、以下のようなことがあげられます。



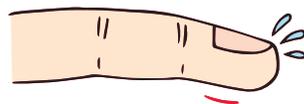
■ つき指かもしれない症状の目安



● 関節に痛みとはれがある



● 指先が曲がっている



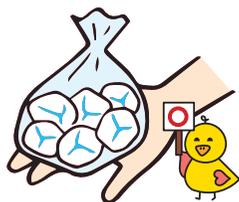
● 指を完全に伸ばすことができないなど



つき指の応急処置

私たちがまずできることは

冷やす!! そして **ひっぱらない!**

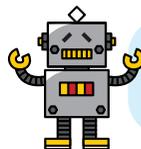


昔は「つき指はひっぱって治す」って聞いたピッやだ〜真逆をやったことなるピッ



安静*にして患部(ケガしたところ)を冷やした後、少しでも「いつもと違うな」と思ったら早めに整形外科を受診してください。早めに診断を受けることが、あとあとの後遺症リスクも少なくすみます。

*安静…ケガしたところをあまり動かさず静かにする



知ってよかった〜。もう絶対に、ひっぱらない〜!!

マナボつと世代のみんなには、後遺症が出るようなことにはなってほしくないピッ



■ 冷やすときのポイント

- 指を冷やすときは、洗面器やボールなどに氷水を入れて、直接指を入れて冷やしましょう。(入れ物がない場合は、ビニール袋に氷を入れて指を冷やしてください)
- 氷で冷やしすぎると、凍傷や皮ふ炎をおこしてしまうこともあるので、氷を直接肌にあてたり、患部の冷やし過ぎには注意しましょう。
- 近くに氷がない場合は、流水で冷やしましょう。

*冷感湿布は、ひんやり感じるだけで患部を冷やしませんので、氷がない時は流水で。



これから先も、後遺症を出さずにスポーツや遊びを楽しむためにも、「早い診断で正しいケアをすることが大切!」というのを忘れずにいてくださいね!



ヤッホー! 正しい知識でさらば後遺症〜



みんな〜 「つき指」を正しく知っておくピッ〜♥

