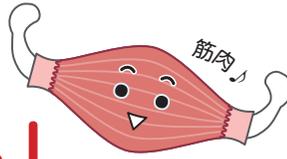


知っておこう！ 身近なケガ「肉離れ」



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

秋は運動するにはとてもいい季節ですね！
暑い夏から解放されて、体育や部活動でも一層がんばれる季節でもあります。そこで、今号のテーマは「肉離れ」を取りあげました。
「肉離れ」を知って、ケガなくスポーツを楽しみましょう！

「肉離れ」ってよく聞くけど、どんなケガなの？

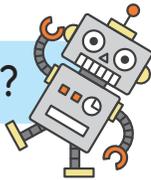


筋肉に急に大きな力(負担)がかかる動作があったときに、
筋肉が耐えきれずに切れたり、ダメージを受けてしまう
ケガを「肉離れ」といいます。



トホホ ……

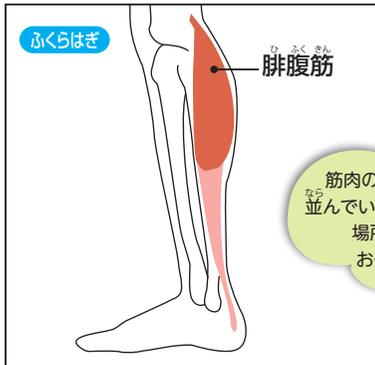
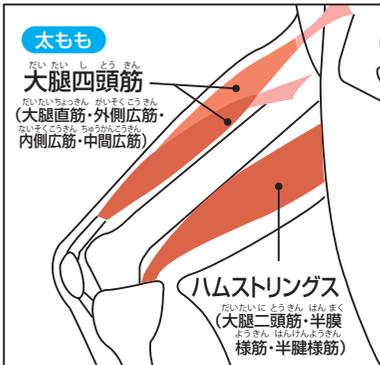
どんなところに起きやすいの？



自分の筋力で
自分の筋肉に
ダメージを
あたえちゃうの

一般的には、太ももやふくらはぎなど、下半身の筋肉に起こりやすいです。

起こりやすい場所の略図



筋肉の名前って漢字が
並んでいてむずかしいから、
場所だけ覚えて
おくといいピッ



ねぶそくだりい…



どんな時に起きやすいの？

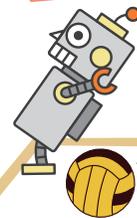
- ・急な動きをしたとき
- ・筋肉につかれがたまっているとき
- ・ウォーミングアップ* 不足や体が冷えているとき
- ・睡眠不足や栄養不足で体のつかれがぬけないとき
- ・ふだん運動しない人が急に運動をしたとき

* P8「予防について」を見てね。

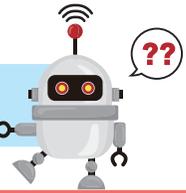
など



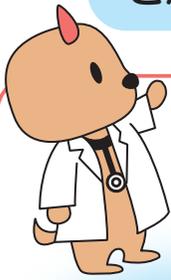
業間休みの、ドッチボール。
逃げる時、急に動かすから
気をつけないと、な。



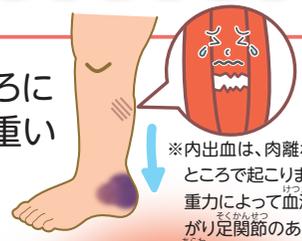
どんな症状なの？



「肉離れ」で歩けなくなったり、手術が必要になることもあるなんて知らなかったピツ



肉離れになって筋肉が傷ついているところに痛みが出ます。その痛みは、軽い症状から重い症状までさまざまです。



※内出血は、肉離れしたところで起こりますが、重力によって血液は下がり足関節のあたりに現れます。

部活はちよつとお休みだけど、そんなに痛くない



違和感があるけど普通の生活が送れる

まっばづえがないとムリ...



動かすと強い痛み。歩く時はサポートが必要



痛すぎる



がまんができないくらいの痛み

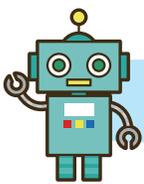
軽い症状

重い症状

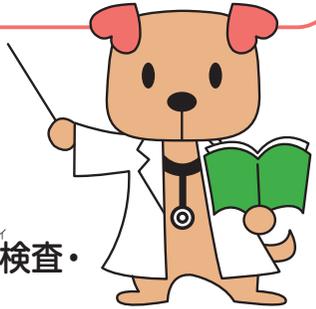
- ダメージを受けた場所がなんとなく気になったり、軽い痛みがある
- 短い時間で症状がよくなっていく
- 一人で歩ける

- 筋肉を動かしたときや、押したときに強い痛みがある
- 一人で歩くのはむずかしく、まっばづえや車いすが必要なこともある
- 広い範囲で内出血(皮下出血)がみられることもある

- 痛みがかなりひどい
- 筋肉と骨のつなぎ目が切れてしまっていることもあり、手術が必要な場合もある



どんな検査をするのかな？



ケガをした時の状況を詳しく聞いたあと、X線検査、MRI検査・超音波(エコー)検査で治療方法を決めていきます。

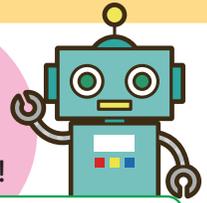
- 骨が折れていないかどうか？
- 合併症※が起こっていないかどうか？
※肉離れとは別のダメージが起こっていること
- ケガをしたところの正確な位置や範囲はどこか？
などを検査していきます





覚えておいてほしい 治療と予防のこと

肉離れしたら
「すぐRICE!」
応急処置して
大事なんだね!



治療について

- ケガをした直後は、RICE療法を行いましょ！
腫れや内出血などをおさえるために、病院に行くまでの間に行ってくださいね。そして、ケガをした方の脚には体重をかけないようにしましょう。
- 安静にして固定しながら、筋肉が回復するのを待ちましょ！
運動をひかえる！ サポーターなどで固定させる！ など、とにかく安静にしてね。
※ケガが重い場合は、重症度に応じて手術などの治療をすることがあります。
- ある程度回復してきたら、ストレッチやリハビリテーションを行っていきましょう！
※ケガの程度に合わせて始めますが、自分で判断せず、お医者さんからリハビリの指示があったら始めましょね。

RICE療法って何？



- R est すぐ安静にする
- I ce 患部を冷やす
- C ompression 圧迫する
- E levation 患部を心臓より高い位置に置く

痛み止め(飲み薬、シップ)などを一緒に使うケースも多いピッ



予防について

運動前後のストレッチ(ウォーミングアップ・クールダウン)を十分に行いましょ！

どちらも同じストレッチでOKだピッ



ウォーミングアップが必要な理由

筋肉・腱・靭帯などの動く範囲(可動域)を広げるため
*筋肉を動かして温めると、腱・靭帯などがやわらかくなります

クールダウンが必要な理由

筋肉のつかれを残さないようにするため

肉離れ予防のストレッチ例



ストレッチ
ちゃんとして
しまっせ!

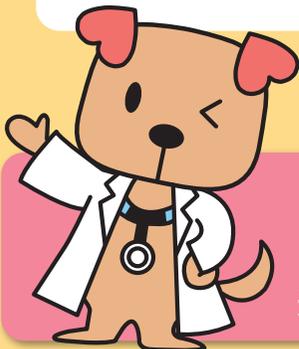
1. 太ももの前を伸ばす



2. 太ももの後ろを伸ばす



3. ふくらはぎからアキレス腱までを伸ばす



スポーツ再開について

ストレッチした時に痛みが出なくて、ケガをする前のような感じになったら復帰OK!
違和感(へんな感じ)がある状態での再開はひかえましょ!

ケガに気をつけてスポーツを楽しんでほしいピッ!

