手術前後のリハビリ必須

病院の実力 スポーツ傷害(膝・肘)

＊京都編 140

今月と来月の病院の実力はスポーツ傷害を取り上げる。今回は「膝・肘」編。日本整形外科学会のスポーツ認定医がいる医療機関の2018年の手術件数などを掲載した。

膝関節は、太ももやすねなどの骨を四つの靱帯と半月板などで支え、体の安定を保つ役割を果たす。ジャンプ後に着地してもふらつかず、押されても倒れないのは、膝関節のおかげだ。

前十字靱帯は前後の動きをつかさどる。酷使したり、大きな衝撃が加わったりすると損傷する。断裂すると自然には修復しない。

半月板は膝の衝撃を和らげる〝クッション〟。だが、膝を大きくねじるなどすると断裂することがある。膝の曲げ伸ばしができず、歩くことも難しくなる。

損傷の度合いが小さければ、膝回りの筋肉を鍛える保存療法により、日常生活の動作や軽いスポーツができるまで改善が望める。ただ、損傷が大きいと手術も選択肢となる。

前十字靱帯再建術は、自分の腱の一部を移植する。半月板は、断裂した部分を縫い合わせる「縫合術」と、損傷した部分を切り取る「切除術」がある。関節鏡を使えば手術痕は小さい。

手術前後のリハビリは復帰を早めるために必須だ。

病院の実力「スポーツ傷害」
医療機関別2018年治療実績（読売新聞調べ）

医療機関名	スポーツ傷害手術件数 膝 前十字靱帯再建手術	膝 半月板縫合術、切除術	肘 内側側副靱帯再建術	リハビリ施設 1日平均利用者数	うちスポーツ傷害
石川県					
金沢大	46	20	0	247	10
土田整形外科ク	手術せず（提携施設あり）			30	1
福井県					
福井赤十字	1	26	2	180	—
滋賀県					
滋賀医大	22	24	0	200	5〜7
あそうク	手術せず（提携施設あり）			82※	47※
京都府					
宇治武田	40	59	0	56.7	—
国・京都医療セ	24	34	2	60	30
京都桂	4	36	0	200	2
京都大	9	11	—	—	—
六地蔵総合	0	1	0	24.1	—
むねやす整形外科ク	手術せず（提携施設あり）			40	—

「国・」は国立病院機構、「セ」はセンター、「ク」はクリニック、「一」は無回答または不明。※「あそうク」は運動器リハビリテーションを行った患者数。

全国の調査結果は18日の「安心の設計面」に掲載しました。

日頃の「貯筋」心がけて

宇治武田病院 清水副院長に聞く

日本スポーツ協会公認のスポーツドクターで、府立医科大の客員講師も務める宇治武田病院（宇治市）の清水長司副院長（関節外科）に、スポーツなどによる靱帯や軟骨の損傷と治療法について聞いた。（聞き手・中田智香子）

――膝の前十字靱帯を損傷した場合の治療は。

バレーボールやバスケットボールといった球技や、柔道などで損傷することが多い。内出血による痛みは1か月ほどで消えるが、その後、膝が不安定になり、階段を下りるなどの動作が怖くなる。放置すると軟骨がすり減って痛みが出る「変形性膝関節症」のリスクが高まるので、患者さんの多くは再建術を受ける。受傷後、運動量が落ちている間に筋肉がやせるのを防ぐのがスポーツ復帰のポイントで、患者さんには「治療の半分以上はリハビリ」と言い聞かせている。手術から復帰まで5～6か月かかるが、理学療法士が目標に合わせて支援する。

――筋力が大事になる。

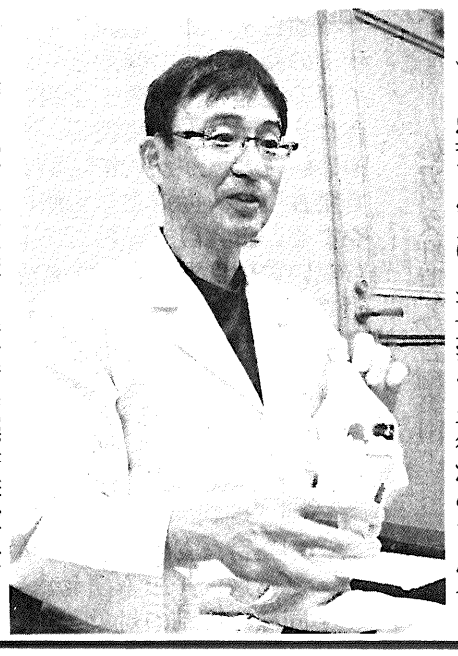
靱帯損傷には、骨や関節の形や、競技特有の膝の動きなどの要素もあり、完全な予防は難しいが、筋力を鍛えて関節にかかる負担を減らすことは重要だ。

――変形性膝関節症の治療は。

保存療法が基本だが、外出しづらくなるなど生活の質への影響が大きく、長引いている場合は手術を勧める。O脚を矯正して関節への負担を減らす骨切り術や、関節が大きく損傷している部分を人工関節に置き換える手術がある。骨切り術は切った骨ができるまでに時間がかかるが、骨さえつけば制限なく運動できる。人工関節置換術では、ゴルフや卓球などの軽い運動は十分可能だが、登山やマラソンなど膝への負担が大きい運動はあまり勧められない。患者さんの優先順位を聞き取り、本人に満足してもらえる治療をすることを大事にしている。

――筋力を鍛えるために、どんな運動が向いているか。

膝の上の筋肉を積極的に鍛える必要があり、単に歩くだけでは不十分。週に2、3回でいいので、自転車や水中歩行などで汗を流す程度の運動をすると良い。筋肉を増やすのは、個人の努力にかかっている。日頃から筋肉をつけ「貯筋」を心がけてほしい。



「筋力をつけるのが大事」と話す清水副院長（宇治市で）

切らずにできる作り帯

メルパルク京都 カルチャールーム 075・353・7070

着物での訪問が多くなるこの時期に、手早く装着できる作り帯（太鼓結び）の結び方を学びませんか。手持ちの帯を切らずに6か所ほど留めるだけで簡単にできます。要予約。12月28日（土）午前10時～午後1時。4180円（税込み、教材費含む）。

福井 芦原温泉 旬の味覚をお手頃に!【かにづくし コース】20,800円税別～
かにが旨い!
ホームページもご覧下さい!
●舟盛り ●ズワイガニ1杯
1室4名様 【鯛かにコース】13,800円(税別) 食前酒 会席14品
●1室3名様：14,800円(税別) ●2名様：15,800円(税別)
●焼きガニ ●カニ鍋 ●ズワイガニ1杯
1室4名様 【かに三昧コース】16,800円(税別) 食前酒 会席11品
●1室3名様：17,800円(税別) ●2名様：18,800円(税別)
あわら温泉 7つのお風呂が楽しめる宿
あわらグランドホテル
通話無料 0120-120-343
姉妹館でのご予約も承り中 ゆ楽 ぐらばあ亭
交通案内 電車 JR特急しらさぎ・サンダーバードで芦原温泉駅下車 お車 名神高速米原JCTより、北陸自動車道金津I.C下車
●土曜日・休前日はお一人様3,000円(税別)増し
●1泊2食付お一人様料金（消費税別・サービス料込入湯税別途）福井県あわら市温泉4-2 Tel.0776-78-5500

天和三年創業 総本山御
藤安田念
〒604-8072 京都市中京
TEL（07
www.yasuda-
（京都・東京
手のひらから伝わる素敵なぬくもり