保健室だより

平成 28 年 11 月発行
大正大学　保健室

皆さんは、肉離れを経験したことはありませんか。負荷の高い筋肉トレーニングやスポーツ中のトラブルに起こりがちな肉離れ！今月は**「肉離れ」**を特集します。いざという時、あわてない為に、応急処置の知識を身に付けましょう。

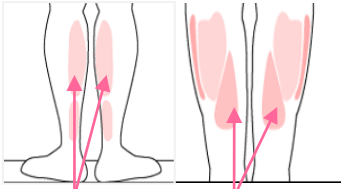
肉離れとは

大腿、下腿などの肉離れは、スポーツ外傷に多く、あまり運動をしない人が急に運動したり、筋肉に力が入って収縮している所を強く打ったりした場合などに起こります。

肉離れの原因と症状

スポーツによるものが多く、典型的なふくらはぎの肉離れは、**下腿二頭筋の部分断裂**です。大腿部では、前面は大腿四頭筋、後面はハムストリングの筋部分断裂です。筋肉が伸ばされながら収縮すると、筋力に負けて部分断裂を生じることがあります。
それが**「肉離れ」**です。

症状として、下腿二頭筋の肉離れの場合は、ふくらはぎの内側の中央上部（上中 1/3 部）に、ハムストリングスの肉離れの場合は、大腿部に痛みが生じます。体重をかけると痛むために通常の歩行が出来なくなります。

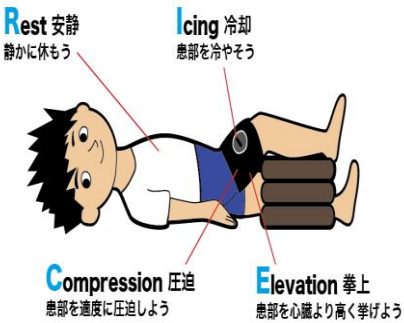


裏側の筋肉
下腿二頭筋は、腓腹筋とヒラメ筋から構成される

表側の筋肉
大腿四頭筋・半膜様筋を総称して**ハムストリング**スという

応急処置「RICE 処置」

RICE とは「**安静、冷却、圧迫、挙上**」という意味です。肉離れ直後は患部を安静にし、炎症状態になっている部分の冷却をします。さらに弾性包帯などで圧迫をして、肉離れにより断裂してしまった筋繊維を離さないようにします。その後挙上をし、血流を促進させて腫れなどをひかせます。この RICE 処置を発症した段階から行うと、治るまでの日数やその後の症状が軽減されるといわれています。



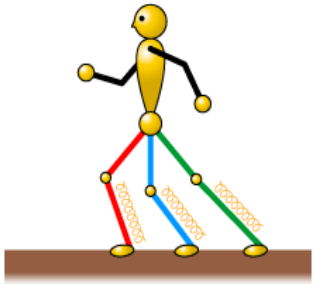
診断は

肉離れはスポーツ中に強い力が加わり発症することがあり、典型的な部位に圧痛があれば、肉離れの可能性があります。

筋肉をストレッチした時の痛みで**重症度**がわかります。

重症度を自分で判断できる「**チエック項目**」は図のとおりですが、早い段階で医療機関への受診をお勧めします。すぐに受診が困難な場合は、RICE 処置を行ってその後、必ず受診しましょう。

腓腹筋（ふくらはぎ）の場合



重症：膝を曲げてもストレスで痛む
つま先立ち不可

中等度：膝を曲げていればストレッチ痛が軽い

軽症：ストレッチ痛が軽い

治療と予防

重症度により、**安静、湿布、塗り薬、内服薬**などの治療法が必要になりますので、医師の診断や治療を受けましょう。

予防として運動を始める前に、ストレッチングを十分行うことが重要です。

肉離れは再発しやすく、完治までに４週間程度かかりますが、この時期にもう治ったと誤認して負荷をかけてしまうと、また簡単に肉離れを起こしてしまいます。治療中は自己判断せずに医師の指示に従いましょう。

11 月の旬のレシピ　～ツナと白菜のクリームパスタ　～

材料：○シーチキン 70ｇ、○白菜 1/8、オリーブオイル　少々、にんにくチューブ　小さじ1/2 、パスタ 120ｇ、茹で汁 大さじ2、●バター 5ｇ、●牛乳 50㎤ 、●スライスチーズ 1/2 、醤油 大さじ1、薄力粉 少々 、塩 少々

作り方：鍋に水をはり、塩を入れパスタを時間通り茹でる。フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。○を入れ火をとおす。次に●を入れる。チーズがとけたら、薄力粉をかける。茹で汁とパスタ、醤油を入れ混ぜ合わせたら完成です。しょうゆベースのクリームソースがツナと白菜とパスタを一つにします。

出典：公益社団法人日本整形外科学会ＨＰ「スポーツ外傷の応急処置」より/農林水産省ＨＰ「公式キッチン」より