YOKOHAMA SPORTS MEDICAL CENTER
横浜市スポーツ医科学センター

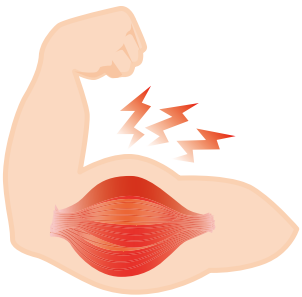
「肉離れ」の症状と対処法

横浜市スポーツ医科学センター・整形外科長
清水（しみず） 邦明（くにあき）

気温や湿度が高い時期より、涼しい季節の方が運動しやすいことは、誰でも実感した事があるでしょう。気温が低い方が体温上昇や発汗量が抑えられ、同じ時間・同じ強度の運動でも疲労が出にくくなると考えられます。一方で気温が低くなれば、筋の柔軟性が低下して運動時のケガの発生が増えることも危惧されます。今回は、寒い季節に特に気をつけたいケガ、肉離れについて解説します。

発生の瞬間と部位

スポーツ経験者なら、肉離れの経験がある人も少なくないと思います。スピードを上げて走っている時、あるいは強く踏み込んだ瞬間などに「ピキッ」「ズン」と強い痛みが生じるけがで、多くの場合その後の運動継続が困難となります。筋肉が引き伸ばされながらも収縮するいわゆる「遠心性収縮」の際に、負荷が強くかかりすぎて自らの収縮力に耐えられずに生じる場合が典型的です（図1）。肉離れの発生はもも裏やふくらはぎが圧倒的に多いですが、大腿前面や股関節前面、股関節内側、臀部にも発生します（図2）。頻度の少ない上肢では、力こぶを作る筋肉（上腕二頭筋）に発生することがあります。



症状の見極めが肝心

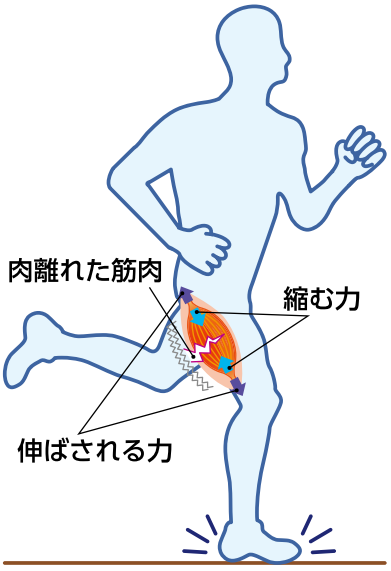
医学的には、肉離れの重症度は3段階に分けられます。

Ⅰ度：筋線維内のみの損傷
Ⅱ度：筋肉同士の仕切り＝腱膜まで損傷が及んでいる
Ⅲ度：腱の断裂

であり、Ⅲ度の場合は手術も必要になります。重症度によって、当然治るまでの期間（スポーツ復帰可能時期）は異なります。大腿前面（主に大腿直筋）や臀部（大臀筋など）では比較的Ⅰ度損傷でとどまることが多く、2～3週で復帰できる場合が多いです。ふくらはぎ（主に腓腹筋）や大腿後面（内外ハムストリング）ではⅡ度損傷も多く、この場合1カ月半から2カ月あるいはそれ以上必要なことも少なくありません。ふくらはぎや大腿後面では、急激な筋収縮に伴う急性発症がほとんどですが、一方大腿前面や臀部、股関節内側など多くの筋が働きを補い合う筋肉では、徐々に痛みが発生してくる場合も少なくありません。ですから、緩徐に痛みが出てきたからといって「筋肉痛だろう」と油断はできません。

もう一度まとめると、下半身の筋肉に運動中に急激に痛みが生じた場合、あるいは1回の受傷感がなくても、徐々に痛みが増してきた場合は、肉離れを念頭に置く

図1. 遠心性収縮による肉離れ



必要があります。

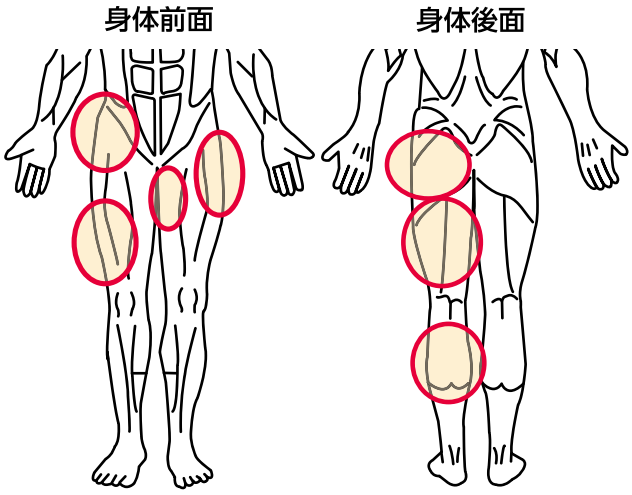
肉離れの可能性を感じた場合には、やはり専門医を受診して診断・治療を受けるべきです。肉離れは初回受傷時にしっかり治さないと再発しやすいケガで、その後のパフォーマンスにも影響が出てしまうので、再発は何としても避けたいところです。受傷後の適切な安静期間とリハビリ、その後の段階的なスポーツ復帰が不可欠です。逆にスポーツ愛好家が肉離れを再発してしまう場合の多くが「段階的な」復帰を怠ってしまったケースです。

肉離れの対処法

スポーツ復帰までのおおよその流れをお話します。

重症度にかかわらず、通常の歩行で痛みを感じなくなるまで(約1週間)は局所の安静を保ちます。歩行での痛みが消失したら、徐々に損傷した部分のストレッチやマッサージを開始します。その後、損傷した筋に力を入れた時の痛み(収縮時痛)も少しずつ確認し、ストレッチや収縮時の痛みがほぼ消失したらジョギングを開始します。ジョグ開始約1週間後、痛みなく走れていれば、段階的にスピードを上げたランニングに進め、また種目トレーニング(球技ならボールを使った動作)を始めます。この時期には、損傷した筋のトレーニングも積極的に開始します。全力ダッシュがほぼ不安なく行えるようになったら対敵動作→復帰と進めます。全過程を通じて、万が一痛みや違和感が出た場合は、焦らず休止期間を入れて、症状が消失してから再開することが大事です。

図2. 肉離れの発生しやすい部位



ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士
中田 周兵（なかた しゅうへい）

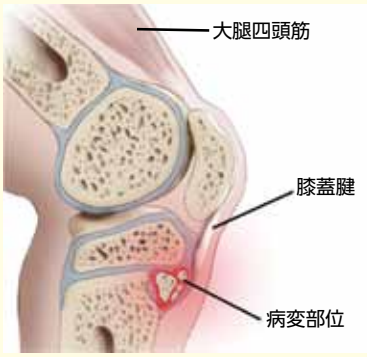
第28回

バスケットボールに多い成長期のけが①
オスグッド病

ビーコルでは、子どもたちの可能性を伸ばすために、プロチームとしてのノウハウを活かしアカデミー事業を広く展開しています。育成チームには小学生から高校生までが在籍し、日々練習に励んでいますが、激しい練習にはケガがつきものです。特に小中学生では成長期特有のケガが起こりやすく、対処を誤ると後遺症として残ってしまうこともあります。

成長期に起こるケガとしては、「オスグッド病」が有名です。オスグッド病は、膝前面の痛みが特徴的で、ジャンプやランニングの接地時に痛みが生じます。痛みを抱えたままスポーツを続けている選手も多くいますが、骨の成長段階によっては、スポーツを完全に休まなくてはならないケースがあります。長期の運動休止や外科的な治療が必要となる場合もあるため、適切な治療や十分なリハビリをすることが大切です。

リハビリは基本的に、(1)休養や運動制限、(2)柔軟性改善、(3)筋力トレーニング、(4)動作改善の順で進めていきます。特に重要なのは、柔軟性改善と動作改善です。オスグッドは、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)の付着部の炎症なので、痛みが少ない範囲で大腿四頭筋のストレッチを十分に行います。また、運動中に後方重心になることで患部に負担が加わるため、足首や股関節の曲げを意識した動作を獲得することが重要となります。



田渡選手はミニバス時代にオスグッドの痛みを経験したため今でも入念なストレッチは欠かさない

スポ医科情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)／17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/

スポーツ版人間ドック(SPS)