

テニス部のキャプテン、秋庭球児くん(14)が試合を棄権した理由は太ももの「肉離れ」でした。

肉離れとは、いったい何なのでしょ
うか？

鈴鹿市体育協会は、地方大会または国内大会を勝ち抜いて、一定の全国大会あるいは国際大会に出場する選手やチームに、出場する大会での活躍を支援するため、奨励金をお渡ししています。平成十四年度は、四月一日から十二月一日までの間に三百六十四人の選手に出渡しましたが、そのうち、小中学生の選手は三十人になっています。年度終りの三月末にはまだほくあきますので、これから全国大会に出場する小中学生の選手が、もっと多くなると期待をしています。

肉離れとは、筋肉が急激に伸び縮みをする事で断裂してしまう怪我です。

筋肉が固くなっている人、瞬発力
の必要なスポーツをする人に多く見
られます。



けんさ　しゃしん　み
エコー検査の写真で見える

肉離れの様子

筋肉が裂け、間に溜まった血が黒く映っている。

予防するためには

日頃から運動をして筋肉を柔らかくしておくことが大切です。

特に久しぶりに激しい運動をする
時などは入念に準備体操をするよう
にしましょう。

ねんざや骨折と同じようにRICE療法が有効です。内出血している可能性がある
ので、マッサージをしてはいけません。

痛くなったところを氷などで冷やします。

無理に動かさず、
安静にします。

An illustration of a person with brown hair, wearing a white t-shirt and green shorts, sitting on the ground. They are holding their right leg with their right hand. A yellow lightning bolt symbol is drawn on the right leg, indicating a severe injury or pain. The background is a light blue sky with a few white clouds.

痛くなったところを心臓より上にします。

弾力包帯などで
圧迫します。

4つの処置(RICE療法)をしましょう

発行

特定非営利活動法人

鈴鹿市体育協会 医科学委員会

後援

鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会



鈴鹿市小中学校スポーツ新聞

小中スポ 2013

スポーツの保健だより

vol.05

スポーツ外傷・障害

肉離れ

急激な筋肉の収縮運動により、筋組織が分断される症状のことです。下肢部分に多くみられます。

急激な運動により筋肉が断裂、慢性化すること。

【肉離れとは】

筋肉の損傷（部分断裂）には、どのように力が加わって起こったかによって2種類の呼称があります。打撲などのように直接、外力が筋肉に加わって起こる部分断裂は筋挫傷と呼ばれ、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）によく起こります。

これに対して、自らの筋肉の力や拮抗筋（関節を曲げる筋肉の場合、関節を伸ばす筋肉を拮抗筋と呼びます）の力に負けてしまっただけの部分断裂を肉離れといいます。肉離れはジャンプ、ダッシュ、ランニング、キック、その他のフットワークで起こることが多く、したがって下肢に多く発生します。受傷しやすい筋肉は、ハムストリングス（太ももの裏）、大腿四頭筋（太ももの前）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）です。【図1】

【診断】

どのように、どのような体勢で受傷したかなどのエピソードを聞いたり、傷めた部位をみたり、触ったりするだけでも診断は難しくありません。

しかし、最近ではMRIや超音波（エコー）検査などの画像検査で損傷部位や重傷度が確認できます。

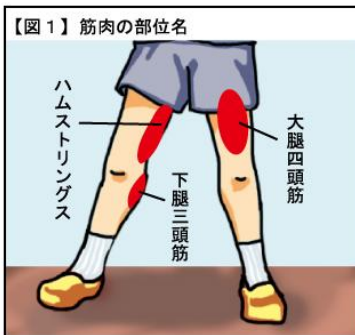
【図2】【図3】



【図3】下腿三頭筋肉離れのエコー写真
円内の黒い部分が肉離れによる内出血。



【図2】大腿四頭筋の部分断裂
MRI写真(T2強調像)



【図1】筋肉の部位名

【治療】

応急処置は、肉離れも他のスポーツ外傷と同じように、RICE療法「Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）」を行って下さい。病院での治療も手術が必要なことは非常にまれで、ほとんどが、安静や湿布、その後のリハビリテーションの保存療法で治ります。

ただしリハビリテーションの進め方や復帰時期は重傷度により違ってきますし、肉離れは一度起こすとその筋肉に再発を起こしやすいので、リハビリテーションの進め方や復帰時期は専門医に判断してもらうことが望ましいと思います。

これまでは、スポーツ復帰は、ストレッチングの際の疼痛が取れてきて、健側と同じようなストレッチ感になったらとされてきましたが、最近ではエコー検査で受傷部位の回復を診ながら指示を出してもらう方がより安全と思われるます。

復帰の時期は、軽いもので2週間、中等度のもので6週間、重傷のものは数ヶ月かかることもあります。

【予防対策】

予防は、普段からの筋力トレーニング、コンディショニング、スポーツ前後のストレッチング等を行い、筋肉の力や持久力、柔軟性を得ておくことがあげられます。

肉離れの原因は ①筋力低下 ②筋肉の柔軟性の低下 があげられます。

例えば、肉離れが一番起こりやすい筋肉はハムストリングスですが、①については、スポーツ活動のパフォーマンスを上げたい（ジャンプ力、ダッシュなど）ので、膝を伸ばす大腿四頭筋を鍛えて強くすると、この筋肉はハムストリングスの拮抗筋であるため、大腿四頭筋の筋力に比べて、ハムストリングスの筋力が相対的に低下した状態になり、受傷してしまうということです。したがって、予防のためには、大腿四頭筋を鍛えた分だけハムストリングスも鍛えるようにして下さい。

②柔軟性が悪くなると受傷するので、スポーツ前後にストレッチングをしてもらいたいのですが、ハムストリングスは二関節筋といって、膝関節と股関節をそれぞれ曲げると伸ばすのに働いています。したがって、ストレッチングは股関節を曲げた状態で膝関節を伸ばすように行って下さい。

ハムストリングスのストレッチ



毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

