



東京オリンピックの
主役は小・中学生の
君たちだ！

「たかが、ねんざ」は甘い！



ほんとう
本当に
なお
治っているのか...

手足のねんざは、ケアとリハビリが重要

先月サッカーの練習中に足をねんざした毛賀直太くん(12)が
今日チーム練習に合流しました。けれど、どこか心配そうです。
ねんざの注意するべき点とは何でしょうか？

「ねんざ」とは？

ねんざとは、足首や手首など、関節(曲がるところ)をひねったりして痛めてしまうことです。

運動をしていてよく起きる怪我なので、軽く考えがちですが、悪くなると手術も必要になります。

ねんざした足首の写真



(左：ねんざで内出血している様子)
(右：レントゲンで関節がグラグラしている状態が見える)

ねんざの程度の目安

ねんざの程度	軽い	中くらい	重症
歩く状況は？	一人で歩ける	痛くて歩きにくい	歩けない
治し方は？	サポーターなどで固定	サポーターかギプスで固定	ギプスで固定か手術
固定する期間は？	～1週間	1～3週間	3～6週間
スポーツが出来るのは？	1～2週間後	3～6週間後	6～12週間後

ねんざをしてしまったら、怪我した場所を冷やして、心臓より高い位置に置き、安静にしましょう。
また、治りきらないうちに運動を始め、しまうと同じところをくり返し、ねんざしてしまいます。注意しましょう。

しっかり治すことが大切

4コマまんが
「釣り」



スポーツの保健だより

vol.06

スポーツ外傷・障害

捻挫（ねんざ）

関節に過度な外力が加わり、靱帯などが損傷した状態のことです。

発生頻度の高い「捻挫」、後遺症の危険性も…。



捻挫後の著明な腫脹と皮下出血がみられる。

【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

たかが捻挫！されど捻挫！

捻挫とは、関節に正常可動範囲以上の外力が加わり、関節を支えている関節包や靱帯が損傷された状態をいいます。捻挫では靱帯が伸びただけの軽度の捻挫から、靱帯の完全断裂などの重度の捻挫まで含まれます。重度の捻挫の場合、適切な治療を行わないと痛みや捻挫の再発、関節の変形などの後遺症や選手生命を奪う危険性もあります。

「たかが捻挫」と軽く考えがちですが、重症度に応じた適切な治療を行うことが重要です。

症状

痛み、腫脹、熱感、皮下出血（数日後に出現）、可動域制限、足関節の不安定感、歩行障害など

〈病院を受診すべき症状〉

- 以下の場合には、靱帯が断裂していたり、骨折を合併していたり（レントゲンを撮らなければわからない）することもあり、病院を受診する必要があります。
- 痛みや腫れがひどい、数日しても痛みや腫れが治まらない場合
- 可動域制限や皮下出血がみられる場合
- 痛みや腫脹が強く歩けない場合

重症度	軽度（Ⅰ度）	中等度（Ⅱ度）	重度（Ⅲ度）
疼痛・腫脹	軽度	中等度	著明
皮下出血	なし	あり	あり
可動域制限	なし	軽度～中等度	著明
歩行	可能	痛みはあるが可能	不可能
関節不安定性	なし	軽度～中等度	著明
治療法	サポーターや装具	装具やギプス固定	ギプス固定や手術
固定期間	～1週間	1～3週間	3～6週間
スポーツ復帰	1～2週間	3～6週間	6～12週間

治療

外傷の応急処置の基本はRICE療法ですが、足関節捻挫の場合には損傷靱帯の保護（P…PROTECTION）が重要であり、PRICE療法を48～72時間行います。PRICE療法後の治療は、捻挫の重症度に応じて判断する必要があります。

※PRICE…

P（PROTECTION…保護）

R（REST…安静）

I（ICE…冷却）

C（COMPRESSION…圧迫）

E（ELEVATION…挙上）

軽度（Ⅰ度）捻挫では弾力包帯やサポーター、装具などによる固定を約1週間行います。

中等度（Ⅱ度）捻挫では装具やギプス固定を重症度に応じて1～3週間行います。

重度（Ⅲ度）捻挫では3～6週間のギプス固定または手術（靱帯修復術）を行います。装具などにて損傷靱帯の保護する必要があります（約3ヶ月）。

リハビリテーション

初期の炎症が軽減したら本格的なリハビリを開始します。リハビリは、患部の回復状態に合わせ必ず痛みのでない範囲で行い、損傷靱帯を保護するために、装具などを装着して行う必要があります。

競技復帰の時期は、捻挫の重症度や合併損傷の有無、機能回復の程度などにより異なります。

再発予防

内反捻挫は再発しやすく、競技復帰後の再発予防が重要です。再発の原因として、不適切な治療による足関節不安定性の残存や、十分な機能回復が得られない状態で早期に競技復帰してしまう場合などがあります。痛みがなくなりある程度動けるようになると「もう治った」と勘違いしてしまうことが多く、競技復帰時には、十分な機能回復が得られているかどうかを確認することが重要となります。

機能回復の指標には、足関節の可動域や下腿の周囲径などの左右差がなくなること、また、患部以外の体幹や上肢・下肢のコンディショニング（筋力や柔軟性）も重要となります。

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。

ねんざ(捻挫)とは？

私たちの骨をつなげる
靱帯にストレスがかかり
伸びたり、切れたりすること

軽く考えず、
適切な処置とリハビリが大事!!

たかが
ねんざという
考え方ではダメよ!

あつ
保健の
望み
せんせい
!?

たかが
ねんざ?
されど、ねんざ!!

ねんざなんかで大事な
試合を休んでたまるかつ

ちよっと
待った!

鈴々中学2年
後藤みきはく

RICE(ライス)療法

④Elevation (上げる)	③Compression (しめつける)	②Icing (冷やす)	①Rest (やすむ)
ケガをした所を 心臓より上にする	適度に 圧迫する	しっかりと 冷やそう	動かない

応急処置には
RICE療法
がいいわね

飯?

きちんと
処置しないと
後遺症が残るわよ!

手術が
必要になる!

かちん!!

だ・か・ら
今は運動しちゃ
ダメよ...

わかった?

重傷度によって
固定期間や
復帰の時期も
違うから
気をつけてね!

リハビリテーションの例

バランスボード
を使って
バランス訓練

上下左右に
動かす

足の指で
タオルを
つかむ

炎症が軽減したら
リハビリを
始めましょう☆

最後に

重傷度を正確に診断するには
自己判断せずに病院で診断して
もらいましょう!

鈴鹿市のみんなも、
ねんざには気をつけてね☆

かんペキね♡

そして
数日後—

キンコーン

後藤くんは
ねんざを治し楽しく
部活をしていました

復帰後の
再発予防も
忘れずにね!

★おしまい★