病院の実力 ～富山編 108

スポーツ外傷

関節鏡で手術痕小さく

中高年の場合 保存療法も

西能クリニック　山田 均 院長

膝の靱帯損傷は、スポーツで見られる大けがだ。治療には専門的な医学知識や技能が必要とされる。一覧表には、日本整形外科学会の専門医の中でスポーツ外傷などに関する研修を受けた認定スポーツ医の人数（常勤、非常勤の合計）や手術件数などを掲載した。

前十字靱帯は、前後に動いたり、回ったりする際に膝を安定させる重要な働きを担う。損傷はジャンプ、ターンなど瞬間的に大きな力がかかる時に起きることが多い。軽い場合は、損傷してから数週間でジョギングをできる程度に回復するが、膝が折れやすくなるなど不安定な状態が残ることがある。思ったように回復しない場合、手術が選択肢となる。

膝前十字靱帯再建手術は、傷ついた靱帯の場所に、自分の膝にある腱の一部を移植する手術。最近は関節鏡を使うことで、手術痕が数センチ程度と小さくて済む。手術後3か月程度で移植した腱が骨に固定され、膝が安定する。スポーツができるまでには6か月以上かかる。

重傷の時は、膝の裏側にある後十字靱帯も一緒に損傷することがある。再建手術はより専門性が高い。

手術後のリハビリは回復を左右する。膝関節靱帯安定性測定器は安定性を客観的に測れる。また等速性筋力評価訓練器は筋力の回復具合が分かる。いずれも効果的にリハビリを進めるのに役立つ。

膝の前十字靱帯再建手術の実績が多い西能クリニック院長で日本体育協会公認スポーツドクターの山田均医師（69）に話を聞いた。

◇

膝には四つの靱帯があり、スポーツ選手は前十字靱帯の損傷が多いです。ねじったときに膝がガクッとなったり横にずれたりすると、プツッと断裂音を感じることが多く、痛みと共に膝に力が入らなくなり、安定性がなくなります。

次第に痛みは軽くなりますが、不安定感やずれる感触が残ります。放置すると、ねじったときに軟骨や半月板、別の靱帯を傷めることがあります。

関節内に血がたまっていれば、靱帯損傷の疑いが強いです。膝が腫れている場合は、磁気共鳴画像装置（MRI）による精密検査を受けることが鉄則です。MRIを撮れば、靱帯、半月板、骨の損傷の有無がほとんど診断できます。

ラグビーやサッカーなどで、タックルやブロック、足をかけられることによる接触損傷は防げませんが、ジャンプの着地、ひねり、急なストップ・ターンが原因となる非接触性損傷は、予防できます。ジャンプでは、両足着地を普段から意識したり、膝と足先の向きが一緒になったりするようにトレーニングします。特に内股になる女子選手に必要なことです。

治療の選択は、損傷の程度と年齢を考慮します。中高年の場合、引き続き激しいスポーツをするのなら手術が選択肢になりますし、しないのなら保存療法もあります。骨が未成熟な子どもは、骨が変形することもあり無理に手術はしません。

前十字靱帯損傷は、放置しても不安定感は消えません。基本的には膝の筋肉の一部を使って新しい靱帯をつくる靱帯再建術を行います。手術後、周りの骨と密着し、靱帯も太くなってなじむまで6か月を目安に慎重にリハビリを行います。

膝の側面にある内側側副靱帯や外側側副靱帯が少し伸びた程度であれば、ぐらつきが起きないような装具を使った保存療法を行います。2、3か月ほどで復帰できます。

病院の実力「スポーツ外傷」
医療機関別治療実績（読売新聞調べ）

医療機関名	認定スポーツ医（人）	膝前十字靱帯再建手術（件、2015年）	膝後十字靱帯再建手術（5年間の件数）	膝関節靱帯安定性測定器（○はあり）	等速性筋力評価訓練器（○はあり）
富山					
西能	3	51	9	○	
市立砺波総合	2	1	0		○
射水市民	1	0	1		○
道振整形外科医院	1	0	0	○	
県立中央	0	19	2	○	○
市立富山市民	0	5	0	○	○
高岡整志会	0	1	0		
石川					
金沢大	1	45	10	○	○
新潟					
富永草野	0	33	0		○

全国の調査結果は「くらし健康面」に掲載しています。次回は3月5日「災害拠点病院」の予定です。

認で協議開始に合意した共同経済活動に言及し、「小さな穴でも、広げていくこ

い「北方領土の日」は日露通好条約が結ばれた7日。

6階の特設売り場には、世界で活躍する日本人ショ

ートの形をしたものやチジクやオレンジ風味のものなど、色とりどりのパッ

【高岡】9～19時（産婦・耳鼻・眼・皮膚科は17時まで）▽急患医療センター（内・小・外）本丸

耳鼻）新牧野☎0
870
【朝日】9～17時
小・外）道下☎07
299
【射水】9～17時
脳神経外）堀岡☎0
1420▽渋谷（内
66・55・0025
【氷見】9～17時
呼吸器）伊勢大町
・0074
【砺波】10～16時
圏急患センター（内
763・34・500
763・34・774
【南砺】9～12時
会（内）梅野（公立
内）☎0763・52
【小矢部】9～17時
家（精神・内）島
・2002
◆夜間
【富山】18時半～
は翌6時まで待機）
師会急患センター（
北部町☎076・4
【高岡】19～23時
センター（内・小・外
766・25・711
については、同セン
わせ）
【魚津】19～22時
ー（内・外）六郎丸
院内）☎0765・
【新川】19～21時
療圏小児急患センター
市三日市（黒部市民
765・54・221
【砺波・南砺】20
波医療圏急患センター
町☎0763・34・
☎0763・34・7
◆歯科
9～17時＝【富山
町☎076・444
【高岡】M森永（射
766・84・821
清田（黒部市新牧野
57・2800）【砺
砺市荒木☎0763
6）
10～16時、18～22
健医療総合センター
☎076・433・
◇…きょうの献血
アル・プラザ小杉
ファボーレ（10～16

USO
温泉マー
「混浴」で
―JIS
（富山・iS
ん）