



医療法人社団協友会
東川口病院 広報誌

げやき

vol.039

東川口病院 理念
皆さんに愛し愛される病院となること

本当は恐ろしい足関節捻挫

「スポーツ中にジャンプしたら相手の足の上に着地してしまって」「暗い道で側溝に足がハマってしまって」「階段を下りるときに足を踏み外してしまって」こんなきっかけで足首をひねり、痛みや腫れが出て受診されるケースが多々あります。レントゲンを撮ってみると、骨折はない。「捻挫ですね」「折れてないんですね!よかった!」

また、ひねって痛みは出たもののたいした症状ではないと思い、そのまま放置して運動を続けていたケースも散見します。捻挫は、果たしてたいしたことのないケガなのでしょうか?足首の捻挫は、たいてい足首を内側にひねること

で発生します。すると外くるぶしに付着する靭帯が傷み、痛みや腫れがでます。捻挫といっても程度はさまざまです。3段階に分類されておりⅠ度は前距腓靭帯の部分損傷、Ⅱ度は前距腓靭帯の完全損傷、Ⅲ度は前距腓靭帯と踵腓靭帯の完全損傷と定義されています。さて、捻挫後にこれを治療せず放置するとどうなるのでしょうか?靭帯が断裂している場合、そのまま早期に運動を再開すると断裂している靭帯がもとのように治らないため、ぐらぐらと不安定な足首になってしまいます。(靭帯は関節の安定性をつかさどっているからです)そしてこのまま不安定な状態が続くと、今後も頻繁に捻挫するようになってしまいます。そのうちに足の関節を構成する骨の軟骨がすり減り、痛みが出たり関節の動きが制限されるようになってしまいます(これを「変形性関節症」といいます)では、捻挫したらどんな処置が必要でしょうか?捻挫の治療はRICEと呼ばれる4つの原則があります。Rest=安静。足首に負担のかかることを避けます。Ice=冷却。氷のうなどで冷やし周囲の血管を収縮させ腫れを抑えます。Compression=圧迫。包帯で腫れた部分を圧迫し腫れを抑えます。Elevation=挙上。足首を心臓より高い位置に保ち足首の腫れを抑えます。腫れると痛みの原因になるので、それを防ぐ処置となります。そのほか、靭帯に負荷がかからないように足関節バンドや



整形外科医 高木 佑維

当て木、ギプスで固定することもあります。傷んだ靭帯の回復には平均3週間はかかりますので、それまでは激しい負荷を避けることが重要です。まれではありますが、靭帯損傷の程度が激しい場合には靭帯を縫い合わせるような手術を行うこともあります。捻挫は、一見たいしたことがないようですが、対処を誤ると将来の生活にまで影響が出ることもあります。「捻挫=たいしたことない」という認識をこの機会に改めていただくと幸いです。そしてケガをした場合は遠慮なく当院整形外科を受診してください。治療の手助けをさせていただきます!



診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	9:00~12:30	成田	成田	陳	成田	成田	白崎
		島田	相川	小菅	陳	小菅	木村
		相川	三宅	島田	山本	田島	池田
	14:00~17:15	本田					
陳		三浦	後藤	小菅	後藤		
肥満外来 (予約)	14:00~17:00					相川	
外科 消化器外科	9:00~12:30	内田	根岸	内田	根岸	吉岡	第1-3週 根岸 内田
	14:00~17:15						根岸
整形外科	9:00~12:30	田辺	小川	田辺	池田	田辺	池田
		池田	西澤	椎名	中村	高木	高木
	14:00~17:15	小川	山本 木村	椎名	中村	小川	
	15:00~16:30					田辺	
脳神経外科	※平成25年9月17日、10月15日、11月12日、12月17日、平成26年1月14日、3月11日のみ中村Dr.が診察します。						
	9:00~12:30	中村	永島 ※上記参照	第1.3.5週 中村	永島	中村	永島
	14:00~17:15	永島	中村		中村	永島	
小児科	9:00~12:30	真野	真野	真野	真野	真野	第1.3.5週 真野 第2.4週 担当医
	14:00~17:15	稲毛			15:00から診察 担当医		
	予防接種 (予約制)		14:00~17:15 予防接種	14:00~17:15 予防接種	14:00~15:00 予防接種	14:00~17:15 予防接種	
皮膚科	9:00~12:30	11:00受付終了 清水	11:00受付終了 清水	11:00受付終了 岡本	11:00受付終了 清水	11:00受付終了 岡本	
	14:00~17:15	診察開始14:30 清水 受付終了16:00	診察開始14:30 清水 受付終了16:00	白石	診察開始14:30 清水 受付終了16:00	白石	
耳鼻咽喉科	9:00~12:30	川野	川野	狩野	川野	川野	川野
	14:00~17:15	川野	川野	狩野	川野	川野	
循環器科	9:00~12:30		橋本(予約制)		箱島	9:15から診察 横山	
	14:00~17:15		橋本(予約制)		箱島		
泌尿器科	9:00~12:30				林		
	14:00~17:15				林		

編集後記



上尾中央医科グループ

医療法人社団協友会 東川口病院

内科・外科・消化器外科・整形外科・脳神経外科・小児科・皮膚科
耳鼻咽喉科・循環器科・泌尿器科・リハビリテーション科・麻酔科

携帯電話サイト・QRコードから簡単アクセス!
是非ご利用ください。

〒333-0801
埼玉県川口市東川口2-10-8
TEL:048-295-1000
FAX:048-295-5501
<http://www.e-kawaguchi-hp.jp>



※東川口病院へのアクセス方法※

- ・JR武蔵野線東川口駅下車 徒歩5分
- ・埼玉高速鉄道(南北線直通)東川口駅下車 徒歩5分

