



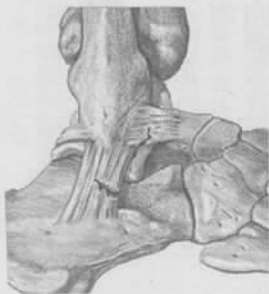
Dr. 林の 足のお悩み 相談室

「足首のねんざ」

冬場は地面が凍って滑りやすくなり、ねんざをする患者さんが増えます。またスケートやスノーボードなど、冬のスポーツでのケガも多い時期です。あるいは、マンホールの隙間に足を踏み損ねて大ケガをする人もいます。夏場は、バスケットボールやジョギングなどで着地時に足首をひねったりするケースが多いです。今回は足首をひねった時にいつ自己処置が可能で、いつ医師の診断が必要かについて話したいと思います。

足首をひねったときに、「ね

んざ」を通り越してイラストのように足首のじん帯に「亀裂」が入ったり、そのじん帯が付着している脚の骨の一部が、足をひねった瞬間にむし取られて「剥離（はくり）骨折」を起すこともよくあります。



目安としては、軽いねんざであれば、以前に「RICE（Rest休息 Ice冷やす Compression圧迫サポート Elevation足上げるの略）治療」のお話をしましたが、冷やしたり足を軽く心臓よりも高く上げていれば2〜3日ほどで腫れがひき、痛みも取れます。ただ、内出血がひどい場合や5〜7日経っても歩行時にまた痛みがある場合は、腱やじん帯の損傷が疑われま

すのでその時は医師に相談しましょう。また、足首をひねったときに何かがはちぎれるような音がした時や、腫れや痛みがひどく足を引きずっても4、5歩くらいしか歩けない場合は、骨折の疑いが強いのですぐに病院に行って検査をすべきです。特にお年寄りの方、閉経後の女性などは骨が弱くなっているため、足首のじん帯が切れる前に剥離骨折を起すケースが多いので注意しましょう。

（林 美香 / 41丁目メディカル
足病科形成手術専門医）

www.mikahayashi.com

mail@mikahayashi.com