こちら子どもスポーツ診療室

肉離れ

症状に応じた治療大切

㉒

サッカーやバスケットボールなどの競技中に突然、太ももやふくらはぎの筋肉に痛みを感じたら、肉離れを起こした可能性がある。まだ動けるからと考えてプレーを続けると、症状が悪化したり、再発しやすくなったりするケースがあるので注意が必要だ。徳島赤十字病院の鈴江直人指導医に肉離れの症状や治療法を聞いた。

鈴江直人指導医

筋肉は、伸びたり縮んだりすることで力を生み出し、筋肉が伸びた状態のときに最も力を発揮する。だが、このとき、さらに引き伸ばされる力が加わると、筋肉を構成している線維が切れたり、筋肉を包んでいる筋膜が破れたりすることがある。これが肉離れだ。

肉離れは、球技などのダッシュや急停止、ジャンプの着地といった急な動きが引き金になることが多い。

大腿四頭筋（太ももの表側）やハムストリングス（太もも裏側）、ふくらはぎで起きる割合が高く、患部にへこみがみられたり、腫れたりする。傷めた筋肉をストレッチすると痛みを伴う。

診断では、MRI（磁気共鳴画像装置）を使って詳しく調べる。症状の重さを3段階で判定することで、競技復帰までのおおよその治療期間を予測できる。

軽症の場合は超音波、電気治療器などによる物理療法から治療を開始する。腫れが治まれば、ストレッチや筋力強化などを行い、1～2週間かけて復帰する。中等症は、まずはしっかり安静にした後、物理療法やリハビリに取り組む。6週間前後かけて復帰を目指す。

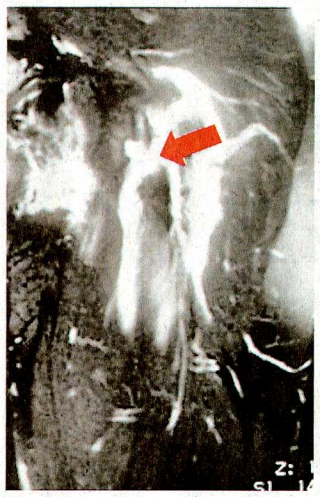
筋肉と骨をつなぐ腱が断裂していれば重症。手術を受けた方が治療期間の短縮につながるケースもある。腫れなどが落ち着いたらリハビリに取り組み、筋肉の損傷で失われた筋力や柔軟性を回復させる。場合によっては、競技復帰に半年ほどかかる。

肉離れを防ぐには、ストレッチやマッサージなどで筋肉をケアすることが欠かせない。ウオームアップとクールダウンをしっかり行うことも大切だ。

肉離れを放置すると、本来の力を発揮できないだけでなく、重症化を招くこともある。サッカーJ2の徳島ヴォルティスでチームドクターも務める鈴江医師は、肉離れを起こした選手に対し、軽症でも、ある程度の期間は別メニューで調整するよう指導している。プロ選手はけがを甘く見ず、しっかり治すことを心掛けているという。

再発のリスクを避けるためにも、あせらずに治療を受けることが大切と強調する鈴江医師。「肉離れはMRIを使って診断し、症状に応じた治療を受けることが大切。筋肉に痛みを感じたら、スポーツ専門医に相談してほしい」と呼び掛けている。

（山口和也）



軽症の肉離れを起こした左脚ハムストリングスのMRI画像㊧。重症㊨は腱が断裂している（鈴江指導医提供）