

こちら 子どもスポーツ診療室



水泳が盛んになる時季に注意したいのが、プールの底で頭を打つ飛び込み事故。首の骨「頸椎」や頸椎を通る神経「頸髄」を損傷すると、まひなどの重大な後遺症につながることもある。徳島県立中央病院整形外科の小坂浩史医師に症状や治療法を聞いた。



小坂浩史医師

頸椎は、脊椎(背骨)の首の部分に当たり、人の頭を支える重要な役割を果たしている。頸椎には脊髄管という管状の空間があり、そこを頸髄が通っている。

頸髄は、手足の動作や皮膚感覚をつかさどるため、ダメージを受けるると、首から下のあらゆる器官に影響してくる。

頸椎・頸髄損傷は、水泳でスタート台から飛び込む際、頭をプールの底に強く打って起きるケースが多い。衝撃が首に伝わり、頸椎の捻挫や骨折、頸髄の圧迫などにつながる。

プールでは、遠くに飛べない初心者が、顎を引きすぎてプールサイド近くに入水してしまうと危険だ。一方、飛び込み慣れていると、高く飛び過ぎて、頭頂部を底にぶつけたり、水中で体が回転して後頭部から衝突したりする。

ほかの競技では、ラグビーや柔道で多く起きている。

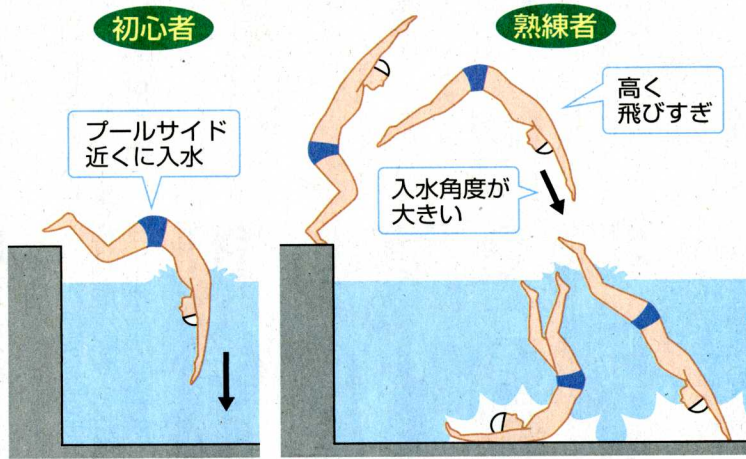
頸椎の外傷で最も多い症例は、首に無理な力が加わって首を痛める頸椎捻挫。「むち打ち」に似た症状で、患部が痛み、動かしにくくなる。

強い痛みが続く場合は、頸椎の骨折や脱臼の可能性があるため、コンピュータ断層撮影(CT)やエックス線撮影で検査する。治療は、装具を使って固定する保存療

頸椎・頸髄損傷

装具で固定 安静第一に

水泳の危険な飛び込み



法が一般的だ。神経を傷つけていなければ、日常生活に復帰できることが多い。

後遺症の恐れがあるのは、頸髄を傷つけてしまったケース。例えば、手足につながる神経を傷めると、その部分の筋肉がまひして動かなくなる。

頸髄には臓器をつかさどる神経もあり、損傷場所によっては命に関わる。横隔膜がまひすると呼吸困難、自律神経なら体温調整が困難になる。ダメージを受けた位置が脳に近いほど、より多くの神経を傷め、まひの範囲が広がってしまう。

治療は、必要に応じて手術を行う。脱臼でずれ骨を整復して圧迫を和らげたり、骨折した骨を

固定したりする。

ただ、神経そのものを完全に修復することはできない。部分的な神経の損傷(不全まひ)は、手術後のリハビリによって症状が回復する可能性がある。しかし、神経が途切れた「完全まひ」の根本的な治療法はない。

頸椎・頸髄の損傷が疑われる場合は、むやみに動かすと症状を悪化させる恐れがある。安静を保つようにしよう。

小中学校の水泳の授業では、飛び込みスタートの指導は行っていない。海や川などで遊ぶ際は、水深や岩などで部分的に浅くなっている場所を把握し、飛び込みの危険性を十分に認識してほしい。(山口和也)