

スポーツとケガはカラダの声に耳を澄ませよう

健康への意識が高まる中、マラソンなどの競技人口も増え、日々限られた時間の中でも時間を捻出してスポーツに勤しむ人が多い。その際忘れてはいけないのが、ケガへの意識だろう。どうすればケガを避けられるか、そしてケガをした際にすべきこと、判断に迷う病院へ行くタイミングについて、マウントエリザベス・ノビナ、マウントエリザベス・オーチャード、パークウェイ・イースト・ホスピタルで Consultant Orthopaedic Surgeon を務めるマイケル・スーン医師に話を伺った。

スポーツによるケガの種類

「スポーツにおいて頻発しやすいケガは、大きく分けて2つあり、一つは競技中に起きたケガによるもので、もう一つは過度のスポーツによるものです」とマイケル・スーン医師。例えば、サッカーでは膝の靭帯、球技は肩やひじ、ラケットを使用するスポーツは手首の損傷など、ケガをしやすい部位はその競技内容によって異なるのも特徴だという。ところが、大多数のケガの原因は、競技中に起きた接触などの強い衝撃ではなく、過度の競技や練習によるということには意外と知られていないのではないだろうか。特にランナーはその割合が高く、走り過ぎにより、膝やアキレス腱炎、土踏まずの張り、足首の捻挫、脛骨過労性骨膜炎などを引き起こしやすと言われている。ただ、これらのケガは軽度で済むものが多く、早期に気づけば完治したり悪化を避けられるのも特徴だという。

ケガをしないために必要なこと

それではケガを避けるための方法、見逃しやすい過度のスポーツによるケガの初期症状を早期に見て出来る方法とは何なのだろうか？

「基本的でありながら多くの人が慣れると怠りがちなのが、足や手首をよくまわしたり、全身をくまなく伸ばすストレッチなどの準備体操です。特に足首の捻挫はどのスポーツでも頻繁に起きるケガなので、それを避けるためにも5〜10分の足首を中心にした準備体操が重要になってきます。陸上競技の場合、10分の軽いランニングをしてから走り始めるといいですね」とマイケル・スーン医師。その次に重要になってくるのが、クオリティの高い用具を使用すること。特に、すべてのスポーツの基本となる靴は慎重に選ぶ必要があり、幅が広く偏平足きみの日本人の足には、合わないメーカーのものもあるので注意が必要だという。

病院に行くサイン

「BRICCE」をチェック

「過度のスポーツによるケガの可能性がある場合に、病院に行くかどうかの判断をするために『BRICCE』をチェックすることを推奨しています」とマイケル・スーン医師。『BRICCE』とは、B (BRACE 固定する)、R (Rest 休ませる)、I (Ice 冷やす)、C (Compression 患部を高い所に上げる)、E (Elevation 患部を高い所に上げる) の5つの処置を指す。この中から怪我にふさわしい処置を行い、2日経っても動きに不自由があったり、痛みが引かなければそれを目安に病院に行くという。

ケガをしてしまったら

ケガをしてしまった場合、マイケル・スーン医師の関わる3つの病院では、診断、診療、フィジカルセラピストによる治療、リハビリを行い、6〜8週間の間にどうしても治らない場合はMRI

を経て手術という流れになる。「ケガをしたサッカープレイヤーがただ走れるようになるのではなく、きちんと競技に戻れるように回復をすることが使命ですね。その状態まで待つて行くのに、診療にはとにかく時間をかけます」とマイケル・スーン医師。診療は、患者の声にしっかりと耳を傾けて症状を聞いたり、患者がどこまでの回復を目指しているかなどを理解するために必要な時間だという。またこの過程は、患者にふさわしいフィジカルセラピストを選択する際の助けにもなる。手術はあくまで最後に取るステップだというが、そこまでは慎重な診療・治療が重ねられ、それでも改善が見られない場合、MRIを経て手術を行う。

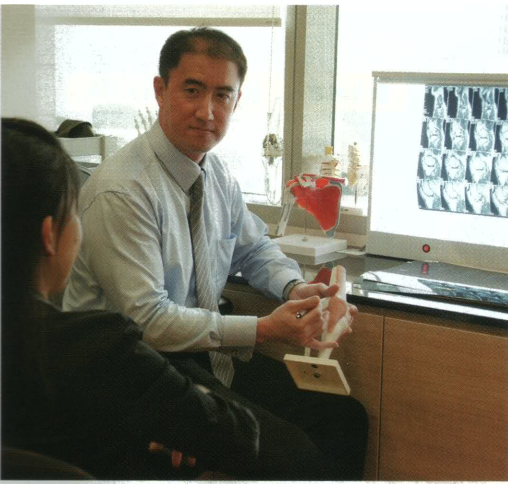
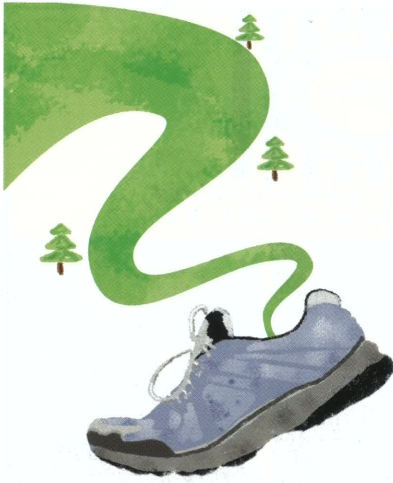
一般的なスポーツによる下半身のケガでかなりの数を占めるのが、足や足首を捻ったことによる捻挫である。ほとんどの捻挫は手術をせずに治るが、度重なる足首の捻挫または関連性のあるケガ(腱の断裂、骨折、または靭帯損傷)などは、手術が必要になる場合もある。早期発見をして正しい処置をすれば完治する可能性が高いので、健康的な生活をスポーツとともに送る一方で、日頃からカラダの声を澄ませ、少しでも不調を感じたら早めに病院に足を運んでみるのがいいだろう。

マイケル・スーン医師



シンガポール国立大学卒業後、外科スキルの向上のためスペインの医療機関で世界のトッププレイヤーを含むサッカー選手への外科治療にあたる。外科手術に加えて、スペインで開発されたスポーツ医療 PRGF のトレーニングも経験。軟骨の保護と修復、肩の治療をシカゴの大学の医療センターに所属して学ぶなど、スポーツ医療の技術を学ぶ。シンガポールに帰国後は、関節鏡による膝と肩の修復など自身の専門分野をはじめとするスポーツによるケガの各種治療と後進の指導にあたっている。

シンガポール国立大学卒業後、外科スキルの向上のためスペインの医療機関で世界のトッププレイヤーを含むサッカー選手への外科治療にあたる。外科手術に加えて、スペインで開発されたスポーツ医療 PRGF のトレーニングも経験。軟骨の保護と修復、肩の治療をシカゴの大学の医療センターに所属して学ぶなど、スポーツ医療の技術を学ぶ。シンガポールに帰国後は、関節鏡による膝と肩の修復など自身の専門分野をはじめとするスポーツによるケガの各種治療と後進の指導にあたっている。



マイケル・スーン医師による診療をご希望の場合
下記までお問合せを

Patient Assistance Centre
38 Irrawaddy Road
24-Hour Helpline: 6898-6898
Email: mnpac@parkway.sg