

最近の話題・トピックス

「下肢アライメント異常と スポーツ外傷・障害」

整形外科 塚原 隆 司

近年、スポーツ人口の増加と共にスポーツによる外傷・障害が増加してきています。その中でも下肢の外傷・障害でスポーツ活動を休止したり、断念したりすることが多く見られます。確かに多くのスポーツ障害は使いすぎ (over use) に起因しており、患部の安静によって多くの症状が改善します。ただ下肢のアライメント異常がある場合、安静によっていったん症状が改善してもスポーツ活動の再開によってすぐに症状が再発します。

下肢のアライメント異常にはさまざまな原因がありますが、実際に接地している足部の異常が大きな位置を占めています。足部の異常は大きく分けて、扁平足と甲高足があります。

扁平足は縦アーチが低くなることで発症します。それにとまって、前足部は開帳、距踵関節が回内し、踵骨が外反します。そして下肢アライメントはKnee-in Toe-out となり、膝関節の外反・下腿の外旋が起こります。このアライメントでは膝関節の内側構成体の伸張・外側構成体の圧縮および膝蓋骨の外方偏位が起こります。このアライメントで発生しやすい障害は膝部では膝蓋骨亜脱臼症候群・膝蓋大腿関節症・鷲足炎・棚障害などがあり、その他シンスプリント・アキレス腱内側部炎、後脛骨筋腱炎・有痛性外脛骨・外反母趾なども発症しやすくなります。またこの状態で

は膝蓋骨脱臼・膝内側側副靭帯損傷・前十字靭帯損傷・外側半月板損傷・足関節三角靭帯損傷・遠位脛腓靭帯損傷などの外傷も発生しやすくなっています。

甲高足は扁平足とは逆にアーチが高くなっています。この場合距踵関節は回外し可動域も減少し、踵骨は内反します。下肢アライメントはToe-in Knee-out となり、膝関節の内反・下腿の内旋が起こります。このアライメントでは膝関節の外側構成体の伸張・内側構成体の圧縮が起こります。このアライメントで発生しやすい障害は腸脛靭帯炎 (ランナーズニー) ・膝蓋靭帯外側部炎・アキレス腱外側部炎・腓骨筋腱炎・足底腱膜炎・内反小趾があり、膝外側側副靭帯損傷・内側半月板損傷・足関節前距腓靭帯損傷などの外傷も発生しやすくなっています。

これらのスポーツ外傷・障害の治療や予防に対してシューインソール (足底板) は非常に有効です。扁平足ではアーチサポート・甲高足ではラテラルウェッジを主体としたシューインソールを装着させ下肢のアライメントを矯正することで、前述したスポーツ障害の症状はかなり軽減します。局所の炎症が強くない場合は適切なシューインソールを使用すると、スポーツ活動を中止することなく治療することができることもあります。またスポーツ外傷の発生を予防する効果も期待できます。

スポーツ障害・外傷が発症したとき、その原因が下肢アライメントの異常であれば、単に安静を指導するだけでは不十分で、積極的に下肢アライメントを矯正する必要があります。膝が痛い患者さんの診察のときは足の裏も診ていただきたいと思います。

図書室利用のご案内

講座図書・メディカル図書などリストがございますのでいつでもご利用下さい。
利用時間/月～金曜日 午後1～5時まで
ご利用の際は連携室までご連絡下さい。



MRI・CT依頼検査フィルムについて

フィルムに代わりCD-ROMでのお渡しが可能になりました。
ご希望の方は、ご予約の際にお申し出ください。

院内研修会等のご案内

●第3回 循環器内科懇話会

7月6日(木) PM 7:30～8:30 4階 第1会議室

●第24回 肝胆膵臨床報告会

7月27日(木) PM 8:00～ (予定)

●整形外科症例検討会

毎週月・水曜日 PM 5:30～6:30

4階 整形外科カンファレンスルーム

●第12回 開放型病床研修会

8月31日(木) PM 7:30～ 8階 講堂

●話題提供 「糖尿病診療—最近の動向—」

糖尿病病甲状腺内分泌科 武田 則之

●特別講演 「アンチエイジングの理論と実践」

京都府立医科大学大学院 生体機能制御学

教授 吉川 敏一 先生



診療医のご案内



(平成18年6月1日現在)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合内科		小島	酢丸安 谷山部	—	井田	武田	—
消化器内科	1 診	井田	長縄	小島	加藤(隆)	奥田	長縄 廣瀬
	2 診	加藤(隆)	廣瀬	春里	横溝	坂井	春里
循環器内科	1 診	酢谷	加藤(周)	元廣	加藤(周)	辻本	丸山
	2 診	安部	—	—	—	—	—
糖尿病・甲状腺・内分泌科		猿井	武田	武田	猿井	猿井	武田
呼吸器科	(非常勤)	—	—	芝崎	—	—	—
外科	1 診	山本	山崎	山本	川部	山崎	川部(隔週) 松井(隔週)
	2 診	佐々木	川部	松井	松井(隔週) 中嶋(隔週)	中嶋	佐々木(隔週) 中嶋(隔週)
乳腺外科		檜木	檜木	檜木	檜木	檜木	山崎
脳神経外科	1 診	石澤	郭	渡會	田中	安藤	郭
	2 診 (10:30~)	安藤	田中	安藤	石澤	—	渡會
整形外科	初診	日下	平川	福井	山森	植村	平川(1週) 植村(2週) 平井(3週)
	再診	平井	植村	(平川)	平井	福井・山森 (隔週)	福井(4週) 山森(5週)
	予約診	—	—	平川 整形一般	—	大友 整形一般・腫瘍	今泉 脊椎外科 (1・3・5週)
	予約診	山森 整形一般	今泉 脊椎外科	日下 リウマチ 人工関節	植村 リウマチ 脊椎外科	日下 リウマチ人工関節 中嶋(午後) リウマチ内科	塚原 (第2週)
予約診	福井 整形一般	平井 整形一般	—	塚原 膝・スポーツ整形	今泉 脊椎外科	—	
眼科		堀	堀	奥村(非常勤)	堀	堀	堀
泌尿器科	(非常勤)	—	伊藤	土屋	—	江原	—
歯科・口腔外科		村松 本間	村松 本間	村松 本間	村松 本間	村松 本間	村松 本間

【ご案内】

- 診療受付時間は、全科8:00~11:30、ただし、初診の方は、11:00で受付終了。(救急・急患の場合は、この限りではありません。)
- 年度変わりの時期や学会出張により、診療医が変更することがありますので、予め確認が必要である方は、お電話でお尋ねください。