

## 地域ニュース

スポーツ大好き人間が増殖中である。といふことは、スポーツが原因となって起こる痛みも増え続けているわけだ。なかでも最も多いのが膝関節周辺の痛みである。

膝関節は、大腿骨(太もも)▽脛骨(すね)▽膝蓋骨(お皿)▽それらの表面を覆う軟骨▽半月板(クッションの役目)――などから成り立ち、周囲には多くの靭帯(腱)がついて、脚のさまざまな動きをコントロールしている。膝関節は体を支える、屈伸する、歩行するなどの機能を担っていることから、日頃から大きな負担がかかっているのだ。これら日常の負担に加えてスポーツで跳んだり、走ったりしがちになると、問題が発生するだろうこととは想像に難くない。以下に代表的なものを紹介する。

①ランナー膝 短距離ランナーはかかとをつけずに走り、長距離ランナーではかかとから着地する。このように競技の種類によって負担がかかる膝の部位は異なるが、トレーニング方法の誤りや、靴が合っていない、

## 膝関節周辺のケア 大切に

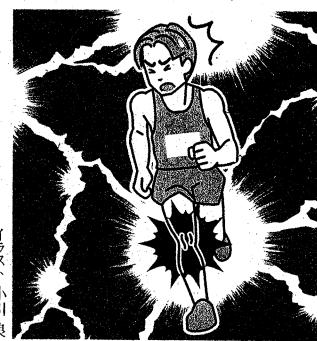


イラスト 小川良

みられるのは膝関節上方(大転子の外側)に痛みを生じる「腸脛靭帯炎」や、トラックを同じ方向に走ることで膝の内側に痛みを生じる「鷺足炎」などである。前者はO脚がある場合、機械的な摩擦によってさらに発生しやすくなり、後者はX脚の方に多くみられる。

②ジャンパー膝 走り幅飛びで痛みを引き起します。思春期(25歳の女性)で、スポーツを始めた初期に多くみられるのが「膝蓋軟骨軟化症」である。これは関節内の軟骨に傷がついた状態で、軟骨にかかる圧力の不均衡が原因と考えられている。階段の昇り降りや座っていて立ち上がる際に、膝蓋骨の周辺、特に内側に痛みを感じる。歩行時にガクンと力が抜けた時に「膝折れ」といった症状を見ることがある。

一方、長距離ランナーで多くみられるのは膝関節上方(大転子の外側)に痛みを生じる「腸脛靭帯炎」や、トラックを同じ方向に走ることで膝の内側に痛みを生じる「鷺足炎」などである。前者はO脚がある場合、機械的な摩擦によってさらに発生しやすくなり、後者はX脚の方に多くみられる。

③平泳ぎ膝 平泳ぎの際に膝の内側に痛みを生じる。内側側副靭帯が脛骨についている部位の付着部炎や内側側副靭帯の下の滑液包炎である。

これらのうち①、②の痛みに対しては安静が原則ではある。ただ、競技の続行を希望する場合には練習前後の大腿四頭筋を中心とした入念なストレッチ、終了後のアイシング、バランスのされた筋力強化も有用である。私の外来では、局所麻酔薬と副腎皮質ステロイド薬を、痛点と痛む部位へ注入するトリガーポイント注射を行っている。



森本昌宏(もりもと・まさひろ)  
大阪なんばクリニック(06-6648-8930)本部長・院長。平成元年、大阪医科大学院修了。同大講師などを経て、22年から現近畿大学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。日本ペインクリニック学会名誉会員。

## 痛み 学 入門講座

◆ 81 ◆