2952 Stemmons Freeway
Dallas, TX 75247
214-637-6282
www.nata.org

健康的な活動の為のヒント＃2：

捻挫、筋挫傷、打撲

National Athletic Trainers' Association

捻挫

捻挫とは関節包や靭帯が過伸張や断裂することです。靭帯は骨と骨をつなぐ組織です。関節胞は靭帯と似た性質があり、関節全体を覆う組織です。

筋挫傷

筋挫傷は肉ばなれとも呼ばれており、筋肉や腱が過伸張や断裂することです。腱は筋肉と骨をつなぐ組織です。

打撲

打撲もしくは打ち身とは、骨組織など皮膚の下の組織の損傷です。血管が切れ、組織内の出血が起こり、皮膚の変色が生じます。

症状

捻挫と筋挫傷は似通った兆候と症状を呈します。違いは、ケガの起こる部位です。つまり捻挫は靭帯及び関節周囲に、筋挫傷は筋繊維に沿って起こります。

症状はケガの程度により変わります。

症状の例：痛み、筋痙攣、筋力低下、腫れ、または何かが切れた様な音や感覚があります。

打撲は最初、内出血のため青紫色になることが多いですが、その後血液が皮膚表面に上がってくるにつれて、茶色、黄色、緑色などの色に変化してきます。

原因

捻挫は、転倒したり、関節を捻った時に受けるケガであり、足首、膝に多く見られます。

筋挫傷は、急性の場合、激しい筋収縮により起こることが多く、慢性の場合は同じ動きを繰り返し行うことによる疲労／オーバーユース、もしくは同じ姿勢を長く保つことにより起こることがあります。背筋やハムストリングスに多く見られます。

打撲は転んだり、ぶつけた時に、軟部組織が強い衝撃を受けることにより起こります。

治療

捻挫や筋挫傷に対する処置は、筋肉、靭帯、腱の損傷の程度により異なります。軽傷の損傷の場合には、R.I.C.E.処置を行います。

Rest（安静）	痛みを伴う運動を控え、患部を休ませます。
Ice（冷却）	１５～２０分間冷却を行います。
Compression（圧迫）	伸縮包帯などで圧迫します。心臓に遠い方から始め、心臓に近づくにつれ圧迫をゆるめるようにします。
Elevation（挙上）	患部を心臓より高い位置に保ちます。

捻挫や筋挫傷は回復期にリハビリテーションや運動の工夫を行うことにより、効果を得ることが出来ます。関節可動域、筋力、そして機能的な部分を回復させる運動は、治癒を促進させます。

予防

寒さ、疲労、動きの固定は血液の流れを減少させるだけでなく、筋肉の柔軟性も低下させ、筋挫傷の危険性を高めます。最適な予防策としては、ウォームアップと運動などで使われるであろう筋肉群のストレッチングです。５～１０分のジョギングや自転車漕ぎなどの全身ウォームアップは血流を促進させ、大きい筋肉群の温度を上昇させます。もしくは、これから行う運動もしくは動きをゆっくり行いながらウォームアップすることもできます。軽い発汗がウォームアップの目安です。

National Athletic Trainers' Association

JAPAN ATHLETIC TRAINERS' ORGANIZATION JATO

この「健康的な活動の為のヒント」は NATA(全米アスレティックトレーナーズ協会)により人々の傷害予防と健康増進の為に製作されたものを NATA 国際委員会の許可の下、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構により日本語に翻訳されたものです。(翻訳者：佐保豊 ATC, 本多奈美 ATC, 川端昭彦, ATC) NATA 公認アスレティックトレーナ(ATC)はスポーツ選手や身体活動を行う人々の外傷・障害の予防、評価、治療、リハビリテーションを専門とする米国の準医療職です。