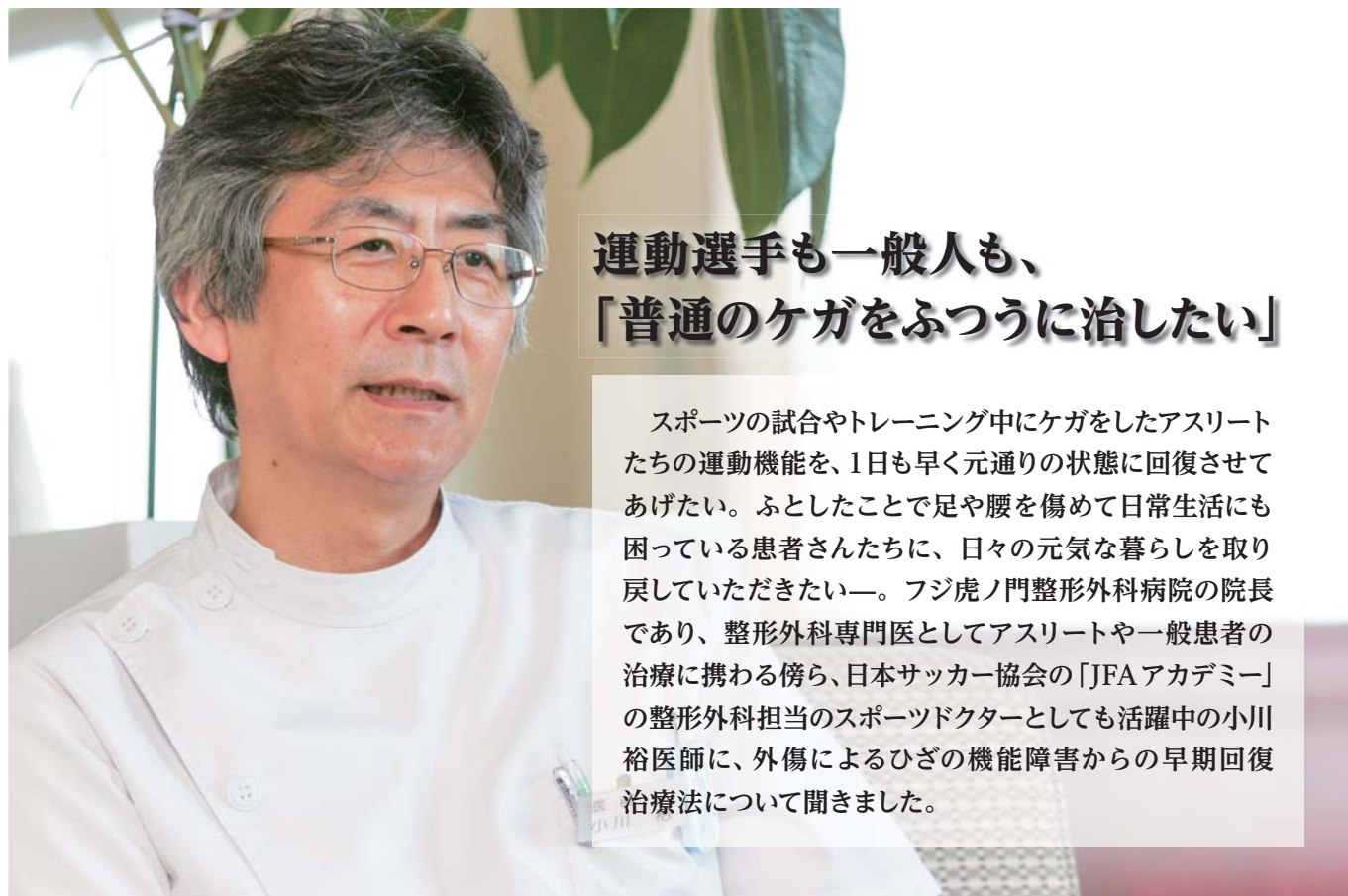


Medical specialist

専門医師に聞く

フジ虎ノ門整形外科病院 院長・スポーツ医学センター長 小川 裕 医師



運動選手も一般人も、 「普通のケガをふつうに治したい」

スポーツの試合やトレーニング中にケガをしたアスリートたちの運動機能を、1日も早く元通りの状態に回復させてあげたい。ふとしたことで足や腰を傷めて日常生活にも困っている患者さんたちに、日々の元気な暮らしを取り戻していただきたい。フジ虎ノ門整形外科病院の院長であり、整形外科専門医としてアスリートや一般患者の治療に携わる傍ら、日本サッカー協会の「JFAアカデミー」の整形外科担当のスポーツドクターとしても活躍中の小川裕医師に、外傷によるひざの機能障害からの早期回復治療法について聞きました。

前十字じん帯の断裂と再建術

— 運動中のけがによるひざの機能障害には、どんなものがありますか？

スポーツを専門的に行うアスリートたちだけでなく、最近では中高年でもサッカーや野球、バレーやゴルフ、スキーなど、日常的にスポーツを楽しむ人口が増えています。そんななかでとくに多いのが「前十字じん帯断裂」や「半月板損傷」など、ケガによるひざの機能障害です。

前十字じん帯はひざの関節を繋ぐ重要なじん帯で、ジャンプの踏切や着地、急な方向転換やストップ動作、ひざの外側から強い衝撃を受けた時などに断裂することがあります。「ボキッ」と音がすることもあり、激しい痛みで襲われて動けなくなります。少し経つと痛みは薄れ、歩けるようになりますが、もともとひざ関節の安定性を司る重要な器官ですから、これが失われると「ひざが抜ける」、「ひざがはずれる」ようになり、日常生活やスポーツに支障をきたします。競技への復帰やひざ機能の完治を望むなら、前十字じん帯の再建術を行う必要があります。

術後の機能回復訓練が大切

— 前十字じん帯再建術とはどんな手術ですか？
また術後はどんな訓練を行うのですか？

まず、断裂した前十字じん帯に替わる再建用のじん帯を作ります。自分の膝蓋腱（ひざのお皿とすねをつなぐじん帯）の一部（約 1/3）を骨付きで切り取り、同時に腱を骨に固定するための骨内トンネルを大腿骨側と脛骨側の前十字じん帯がついていた箇所掘削します。再建用じん帯をトンネルに通し、両端を専用金具で固定します。切開した皮膚を縫合して手術は終わります。

ただし、前十字じん帯再建は手術して終わりではありません。肝心なのはここから。手術した翌日からリハビリが始まります。前十字じん帯再建術の場合、入院期間は10日～14日ですが、





アスリートが元の競技に復帰するまで6～8ヶ月間を要します。その間、当院では専門の理学療法士や作業療法士、トレーニングスタッフが個々の患者さんに沿ったメニューで機能回復訓練をサポートしていきます。25mプールやトレーニングジムを備えた有酸素運動施設プランナ、リハビリテーションセンターなど施設・設備も充実しています。もちろん、一般の患者さんも同様です。

半月板治療にはまず適切な診断を

— 半月板損傷の検査と治療について教えてください。

半月板とは、ひざ関節のクッションの役目を果たしている軟骨組織をいいます。中高年の方などに多い加齢による変性断裂の他、前十字じん帯損傷と同じように、急激な動作や強い衝撃によって半月板が一部裂けたりめくれあがったりするのが半月板損傷です。整形の専門医療機関であればMRI検査で診断がつかますので、強い痛みがなかなか取れない場合は早めに受診すると良いでしょう。

半月板損傷の治療には、ヒアルロン酸注射を行なうなどの保存的治療と手術治療があります。

保存的治療で改善が見られない場合、手術治療が必要になってきます。手術には、傷んだ部分を切り取り、形を整える部分切除術と、断裂部を縫い合わせる縫合術があります。

“普通のケガをふつうに治す”とは？

— スポーツドクターとしても活躍されていますが、整形専門医としてのモットーはなんですか？

私はこれまでアマチュアからプロまで多くのアスリートたちのケガによるひざ機能障害を診察・治療してきました。現在も福島のJビレッジから御殿場に移転してきたJFA（日本サッカー協会）アカデミーの選手たちの治療

やトレーニングに携わっています。

私がいつも心がけているのは「普通のケガをふつうに治したい」。

前十字じん帯断裂や半月板損傷などは、対応を誤ればその後の人生まで左右しかねない重大なアクシデントですが、診察と治療が適切であれば一般的なケガと同様にふつうに治せるものなのです。当院のスポーツ医学センターには、多数の会員にも対応できるスポーツジムが備えられ、同施設の会員様のメディカルサポートはもちろんのこと、その他スポーツドクター、理学療法士、トレーナーが三位一体となってスポーツ選手のケアにあたっています。

もちろん、一般の患者さんや高齢の患者さんにおいても対応に全く変わりはありません。

最近では県東部や県外の医療機関からの紹介で来院される患者さんや、自分の症状をインターネットで調べて直接来院される方も増えてきました。

ひざの機能障害は他の疾病のように直接生死に関わる疾患ではありませんが、生活の質には大きく関わる問題



です。要はその痛みが我慢できるか、生活上の不便さをどこまで辛抱するか。一度、思い切って当院に相談されてはいかがですか。

フジ虎ノ門整形外科病院 院長
スポーツ医学センター長

小川 裕

1987年 山形大学医学部卒業
1987年 東京大学医学部
整形外科入局

日本整形外科学会専門医
フジ虎ノ門整形外科病院院長、
スポーツ医学センター長

