



# うしくり通信



## 捻挫と突き指を侮るな



**捻**挫とは骨と骨をつなぐ関節がねじられ、骨以外の靭帯を含む関節包や筋肉などの**軟部組織**が多かれ少なかれ損傷した状態をいいます。

**捻**挫で最も多いのが足首ですが、レントゲン検査で骨折がないことを確認したら、まず固定安静が必要です。**程度によって固定期間も数日から数週間と異なりますが**、ギプスで固定して松葉杖の使用が必要な場合もありますし、テーピングや、簡単なサポーターだけで済む場合もあります。



**靭**帯損傷の程度はエコー検査、MRI検査でわかりますが、他覚的な目安としては**痛み、腫れ、皮下血腫(青あざ)の度合い、不安定性の有無**で判断できます。

**軟**部組織損傷は複合的な完全断裂などを除けば、ほとんどの場合手術をせずに治療できます。

**後**遺症なく治癒するために必要なことは初期の処置(**アイシング、患肢高举、圧迫、安静**)が重要で、その処置の具合によってその後の経過が大きく変わることになります。

**最**初の段階で腫れ、痛みが軽度でも、**最初はしっかり固定をし、1~2日で落ち着いてくれば固定を段階的に簡易なもの、緩い物に変えるように**しましょう。

**固**定・安静の後は固くなった靭帯などを柔らかくしなければいけないのですが、**固くならないように早くから動かそうとははいけません。まずは痛めていない軟部組織も含めて関節を一度固くしてからゆっくり柔らかくする**と考えていただいた方が良いでしょう。中途半端に動かして靭帯が伸びたままになって、捻挫を繰り返す(癖)になってしまうことがあります。

**突**き指は一般的に指の捻挫のことで、指の関節の靭帯を痛めた状態です。

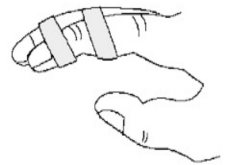
**骨**折がなければ問題ないと考えられる方も多いですが、**放置すると関節の腫れと動きの悪さが残ることがあります。**



**完**全に指が動かなくても手は使えるので、そのままにしていると、気づけば指の関節が固くて、腫れ、痛みが良くなっていないことに気づくことは多くあります。

**し**っかりした**固定の後のリハビリが大切です**。突き指程度だと侮って使っていると、あとから困ってしまいます。

**も**し時間がたっても良くならない場合は、改めて**時間をかけながら指のストレッチをしっかりと始めなければいけません。**



雇用する側も休職者に代わる新たな人材の確保は容易ではなく、余裕があれば補充も可能ですが、景気回復が望めない今、非正規雇用者を増やしてしまい、堂々巡りを繰り返すことになりません。

保育士、介護者の不足を補うための費用も必要ですが、予算はいくらあっても足りません。ばらまきは止め、重点事項に集中させ、効率よく利用いただきたいものです。

**院長コラム**  
内閣府の世論調査で「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考え方に反対と答えた人は45%で1992年から11ポイント上昇しており、意識の変化が共働き世帯を増やし、少子化と言われながら待機児童増加の原因につながっています。

総務省の調査によれば、働しながら介護をしている人は約240万人で、介護離職者は年間10万人といわれています。

共通して言えるのは、収入がなければ育児も介護も成り立たなくなるといいうことです。各種支援は充実してきているものの、それを100%利用できる職場環境は稀で、やむなく退職、転職を強いられケースが多くあります。