



# うしくり通信



## 肉離れ



**運**動する上で気温が低い方が体温上昇や発汗量を抑えられ、同じ時間・同じ強さの運動でも疲労が出にくくなります。一方で気温が低くなれば、筋の柔軟性が低下して運動時の怪我の発生が増え、**肉離れ**が起きやすいことも危惧されます。

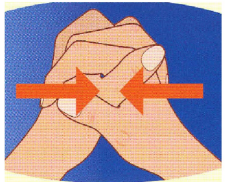
**ス**ポーツ経験者なら、肉離れの経験がある人も少ないと思います。スピードを上げて走っている時、あるいは強く踏み込んだ瞬間などに「**ピキッ**」と強い痛みが生じるけがで、ボールがあたったとか蹴られたとか勘違いすることもあり、多くの場合その後の運動継続が困難となります。

**筋**肉が引き伸ばされながらも急に収縮する際に、負荷が強かかき過ぎて、自らの収縮力に耐えられずに生じます。もも裏やふくらはぎが圧倒的に多いですが、大腿前面や股関節前面、股関節内側、臀部にも発生します。重症度は3段階に分けられます。

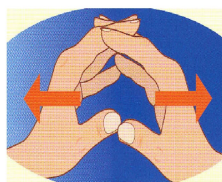
**I 度**：筋線維内のみの損傷

**II 度**：筋膜（筋肉同士の仕切り）まで損傷が及んでいる

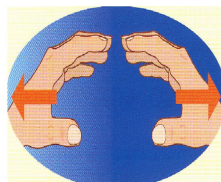
**III 度**：筋の断裂



I 度



II 度



III 度

筋肉は繊維です。「**肉離れ**」はその筋肉繊維が必要以上に伸ばされた状態で、「**筋断裂**」は繊維が切れた状態です。III 度の場合は手術が必要になる場合もあります。

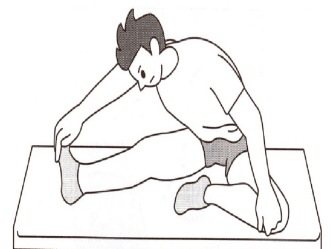
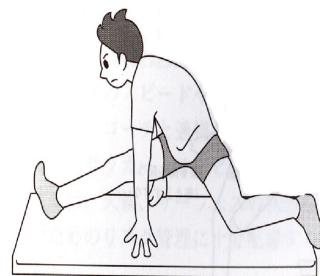
**重**症度によって治るまでの期間（スポーツ復帰可能時期）は異なります。大腿前面（主に大腿直筋）や臀部（大臀筋、中臀筋など）では比較的 I 度損傷でとどまることが多く、2～3週で復帰できる場合が多いです。ふくらはぎ（腓腹筋）や大腿後面（ハムストリング）では II 度損傷も多く、この場合4週から2か月以上必要なことも少なくありません。

**腓**腹筋やハムストリングでは、急激な筋収縮に伴う急性発症がほとんどですが、**大腿前面**や**臀部**、**股関節周囲筋**は働きを補い合う筋肉で、徐々に痛みが発生してくる場合が多いです。ですから、緩徐に痛みが出てきたからといって「筋肉痛だろう」と油断できません。

下半身の筋肉に運動中に急激に痛みが生じた場合、あるいははっきりした受傷感がなくても、徐々に痛みが増してきた場合は、まずは肉離れを考える必要があります。

**肉**離れを感じた場合には、専門医を受診して診断を受けるべきです。超音波検査は重症度を判断するのに有効です。肉離れはしっかり治さないと再発しやすいケガで、その後の運動のみならず、日常生活にも影響が出てしまうので、再発は避けなければなりません。受傷後の適切な安静期間とリハビリ、その後の段階的なスポーツ復帰が不可欠です。**スポーツ愛好家が肉離れを再発してしまう場合の多くが、段階的な復帰を怠ってしまっているケースです。**

**肉**離れの対処法は、まず受傷初期の“**RICE 処置**”です（安静“Rest”、氷で冷却“**Icing**”、弾性包帯やテーピングで圧迫“**Compression**”、患肢を挙上する“**Elevation**”）。重症度にかかわらず、通常の歩行で痛みを感じなくなるまでは局所の安静に努めます。程度によりませんが、ギプスで固定したり、松葉杖を使用する場合があります。歩行での痛みがよくなれば、徐々に損傷した筋肉のストレッチを開始します。その際には損傷した筋に力を入れた時の痛みを確認しながら行います。筋収縮の痛みが消失したらジョギングから開始しますが、具合が良かった際に急な動きで再発させることがあるので注意が必要です。



下肢ストレッチ

**痛**みなく走れば、スピードを上げ、ターンやジャンプなども取り入れ、種目トレーニング（球技ならボールを使った運動）を始めます。全力ダッシュなども不安なく行えるようになったら、復帰へと進めます。全過程を通じて、万が一痛みや違和感が出た場合、焦らず休止期間を入れて、症状が無くなってから再開することが大切です。