

スポーツに故障はつきもの。長くスポーツを続けるには故障ともうまく付き合っていかなければならない。

今回は「走る、歩く」スポーツであるオリエンテーリングでは発生しやすい「膝の故障」の体験報告を掲載する。

左膝が痛い・・・

私は1年ほど前から、階段や坂道を下る時や走行時の着地の際に、左膝に痛みを感じるようになり、「走れないOL」「歩くOL」を続けてきました。3ヶ月ほど前にMRI撮影と、造影剤と空気を注入してのレントゲン撮影で、左膝の内側半月板にヒビが入っていると診断され、その部分を切除する手術を受けることにしました。それからシーズンオフになるまで、できるだけの大会には参加し、地図調査も「歩くだけのOL」でこなし、東大大会も完走することができ、痛みも診断時よりひどくなることもなく、6月5日に入院をしました。

手術は膝に小さな穴をあけ、その穴から関節鏡を膝関節内に刺入して患部を探し、患部を目で確かめつつ、もう1ヶ所の穴からピンセット状の器具で、ヒビの周りを切り取るものでした。幸いにも半月板のヒビの長さも15mm位と小さく軽傷で、経過も極めて順調で、入院1ヶ月で退院いたしました。だが私も70歳になりましたので、たった1ヶ月の入院でも筋力の衰えは予想以上で、リハビリと筋力回復に3ヶ月位はかかるとしております。

1ヶ月の入院中のつれづれに、膝の障害について、聞きかじったことをまとめてみました。

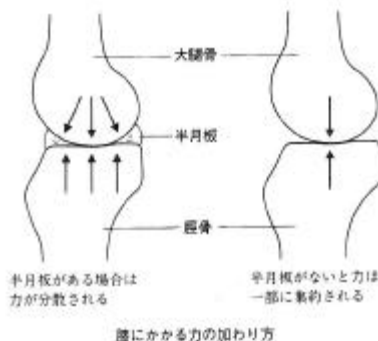
半月板はどこにある？

半月板は大腿骨と脛骨の間のすき間を埋めるようにして、外側と内側に一つずつあり、軟骨でできています。半月板は狭い膝関節のなかで、体重などの圧力が一ヶ所に集中しないように分散させる働き、いわゆるクッションの

役目を果たしています。このように圧力が分散されることで、膝関節が安定し、滑液の分泌や靱帯の働きとあいまって、なめらかに動くようになっています。

内側の半月板はやや大きく「C」の字型で、関節包や内側側副靱帯としっかり付いています。しかも後ろの方では腱などと連結しているため、あまり大きな動きはできません。これに反して、外側の半月板は「O」の字型で、ゆるやかに関節包とつながっているため、動きもやや大きくなります。この二つの半月板はそれぞれ異なった働きをしますが、強い衝撃を受けて切れることがあります。しかしこれの外側の三分の一には、いくらかの血液が流れているので、再生する可能性もありますが、中心部に近いところは滑液から栄養をとっているため、中心部分が切れた場合は、縫い合わせても再生することはありません。

半月板にはたえず牽引、圧迫、ねじれなどの力が作用し、とくにスポーツによるねじれ、着地の衝撃などで傷つけることが多く、半月板だけを傷つける場合と、靱帯損傷をとともなう場合があります。また高齢者は膝の使い過ぎや、昔のケガなどが原因で、膝が変形を起こしている場合に、特に軟骨がすり減ってひどくなっている時は、同時に半月板も痛めていることが多いようです。急激に半月板が切れることもあれば、疲労骨折のように無理が重なって、小さなヒビ割れが進み、半月板の断裂へと進むこともあります。



半月板が損傷すると・・・

半月板が損傷すると、次のような症状が現れます。

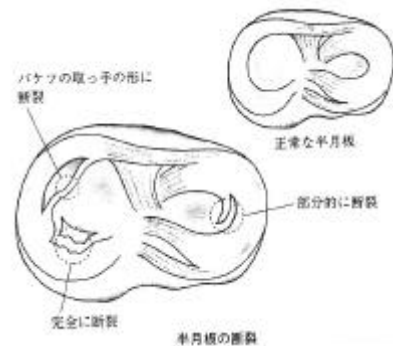
階段を下る時や、膝をねじったり曲げたり、走って着地の時に痛みを感じる。

欠けた半月板がはさまって、膝のなかで「コリッ」という音がしたり、何かがはさまったような違和感を感じて、膝が伸びにくくなる。

歩いている時や、階段や坂道の下りで「カクッ」ときて、急に力が抜けてしまう。

膝を折るとギシギシとし、なめらかさがなくなる。

膝に違和感を感じたまま、治療をしないでほっておいたり、たいしたことはないとそのまますポーツを続けたりすると、関節が痛んだり、水がたまったりします。ところが筋肉が丈夫だと痛みが少なく、日常生活には差し支えがないので、ついそのままにしがちですが、後から悪化するおそれがあります。一度断裂した半月板は再生することはありません。整形外科で診てもらう必要があります。



半月板の診断と治療

半月板の診断をするには、次のような方法があります。

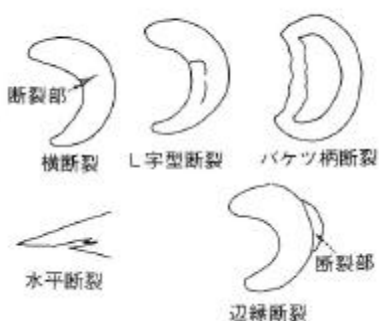
- MRI（核磁気共鳴映像撮影）
CTと同じように寝たままで30分ほどかかります
- レントゲン撮影
軟骨や関節包、半月板などの軟部組織は、レントゲンに写らないので、関節の中へ空気と造影剤を注入し、よく行き渡らせてから、患部が一番よく写るように、足を少しずつ回転させて角度を変え、何枚もレントゲン写真を撮ります
- 膝関節鏡
関節の中に直径2mm位の内視鏡を刺入し、光ファイバーで光を当てて、

直接患部を観察する検査です。手術は全身麻酔でおこなわれ、膝を6mmほど切開し、生理食塩水などで関節を広げながら関節鏡を刺入して、内部観察をして正確な診断をします。その時に軽傷と診断されれば、そのまま続けて手術に移ります。もう一ヶ所小さい穴をあけピンセット状のものを刺し入れ、関節鏡で目視しながら病変部を切除したり、軟骨の破片などがあれば取り除いたりの手術をします。

検査、手術の終了後は生理食塩水で関節内をよく洗浄して、1～2針縫合します。この間の所要時間は1時間位です。この手術は整形外科ではもっともよくおこなわれる手術です。検査、手術後は傷口が治るまで入浴はできません。検査は通院でも入院でも受けられますが、いずれにせよ1週間から10日間ほど、通勤や通学はできません。歩けない程の痛みはありませんが、1週間ほどは膝を安静にたもつ必要があります。

普通に歩けるようになるのに、障害の程度や年齢にもよりますが、軽症で若い人なら10日間くらい、高齢者では1ヶ月位はかかります。大会に復帰するにはそれから2～3ヶ月のリハビリと筋力トレーニングが必要だと思います。

半月板損傷の種類



体と相談して

私は半月板の手術を受けましたので、ここでは半月板のことだけを書きましたが、もちろん膝の障害は半月板だけではありません。他にも靱帯の断裂とか、変形性膝関節症など多くあります。膝に痛みなどの異常を覚えたら、放置せずに整形外科を訪れ、どこに原因があるのかはっきりさせて、そのうえでオリエンテーリングを楽しむようにしたいものです。

整形外科医のなかにも、日本整形外科学会の認定スポーツ医として登録された、スポーツ外傷、障害の専門医がいます。各県の体育課や医師会で紹介を受けて、やはりスポーツ障害にくわしい専門医に診てもらうのが大切だと

思います。

今回の入院手術を受けてみて、高齢者は体の各部が劣化し、もろくなっているのを忘れがちですが、このあたりをよくわきまえて、無理をせずに楽しむことが大切だと思います。

(上林弘敏)

参考文献 「ひざの痛みを治す」
発行所: 東京書籍(株) 著者: 大森薫雄