



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

肉離れと筋スパズム

今月号の相談は「整形外科で肉離れと診断されたが、なかなか快方に向かわない」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 運動後にふくらはぎに強い痛みが生じたため整形外科を受診したところ、肉離れという診断を受けました。医師にいわれた通り、患部に湿布薬を貼りサポーターで固定しているのですが、なかなか痛みが引きません。そもそも肉離れとはどういう症状なのでしょうか。

A 肉離れとは、運動時の一過性の強い外力によって太もも裏やふくらはぎの筋線維を損傷してしまいうケガの総称です。筋線維を損傷すると、軽度のケガでも歩くこともままならないような激痛に襲われます。

Q なかなか痛みが引かない原因はどのようなところにあるのでしょうか。

A そもそも、その症状が本当に肉離れなのか、という問題があります。当院にも「肉離れになった」と来院される方で、実際には筋肉の急性スパズム（攣縮）である症例が多く見受けられます。スパズムとは簡単にいうと、筋肉のけいれん、すなわち筋肉の「攣り」のことです。

Q 筋スパズムと肉離れはどのように鑑別すればよいのでしょうか。

A 急性の筋スパズムも肉離れと同様、歩くこともままならない痛みが生じることがあるので、痛みの強度だけで見分けるのは難しいでしょう。ただ、筋スパズムは炎症性の痛みではないので、通常、患部に腫れや熱感が発生しません。一方、肉離れの場合は患部が炎症を起こすため、腫れや熱感、内出血斑などから見極めることができます。

Q 案外と簡単に見極めることができるのですか。

A ただ、画像診断に依存しているドクターですと、こうしたポイントを見すごして急性痛を一括りに肉離れと診断しがちです。ドクターの診断を仰ぐ場合には、患部の触診を重視する先生を選んだほうがいいと思います。

Q それぞれどのような治療法が効果的なのでしょうか。

A 肉離れの場合はアイシング、湿布薬の貼布、サポーターや包帯による固定などが標準治療となります。他方、筋肉のスパズムについては当初から患部に積極的に介入することで、良好な治療成果を上げられるので、ぜひ筋肉治療の専門院ではやめに施術を受けてほしいと思います。また、肉離れの場合も患部周辺の筋肉のこわばりが治癒過程に悪影響をおよぼすことがあるので、受傷直後から筋肉治療を開始したほうがよいかもしれません。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>
イラスト: 丸子万葵