

# 元気のススメ☆

仙台南高等学校  
2年3組保健委員  
令和3年11月号

楽しかった球技大会も終わりました。  
球技をしていて『突き指』や『足のつり』を経験したことはありませんか？  
今回は、ケガについて紹介します。



## 【 突 き 指 】

突き指とは、指先に対してまっすぐの方向に強い外力が加わり、指の第一関節を伸ばすための伸筋腱に損傷が生じる外傷のことです。

伸筋腱が付着する部位の剥離骨折や亜脱臼を生じることがあります。また、非常に強い外力が加わった場合には、第二関節にも脱臼や骨折を生じることがあります。軽度なものであれば伸筋腱のわずかな損傷のみであり、痛みや腫れが生じますが、自然に回復します。重度なものになると伸筋腱が切れたり、末節骨に生じたりします。このため、第一関節を伸ばすことができずに常に屈曲した状態となります。放置すると第二関節が過度に進展し、スワンネック変型という指の変形を生じることがあります。

## 《 対処 》

安静にし、痛みがあるときは無理に動かさず冷やしましょう。

冷やすことで炎症を軽減し、悪化するのを防ぎます。

痛みが強い、内出血がみられる等の場合は、

医療受診しましょう。



## 【足のつり:こむら返り】

運動中や運動後、寝ているときに「足がつる」という経験はありませんか？ふくらはぎ(腓腹筋)がけいれんを起こしている状態のことが多いですが、太ももや足指、全身でも起こることはあります。



原因	筋肉疲労 発汗による脱水・電解質異常 体の冷え(血行不良)	
予防法	運動前・運動後のストレッチやマッサージ 運動中も適宜休息をとる まめな水分補給・電解質補給 普段から栄養バランスのとれた食事・水分摂取をこころがける	
対処法	収縮した筋肉をゆっくり伸ばす 痛みが治ったらマッサージをする ※大きい筋肉だと痛みが強くなる	

運動をするときは準備も大事ですが、運動後のケアも同じくらい重要です。これから寒い季節になります。夏のように意識して水分補給をしなくなったり、寒さで筋肉への血流が悪くなったりするかもしれません。ケアをしっかりして、これからの運動に精一杯取り組めるようにしましょう！

『元気のススメ☆』は、学校ホームページにも掲載しています