

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

こどもの病気対策法⑦〇

— 実是不知、本當の『突き指』と『捻挫』 —

津久見中央病院 リハビリテーション科 黒木隆則

スポーツをやっている・やっていないにかかわらず、『突き指』と『捻挫』という外傷は比較的良好経験する外傷だと思ひます。「突き指は引っぱつとけば治る」とか、「捻挫は歩けるならほつといても治る」と、軽く考へてはいいないでしょうか？

どちらも、『関節』に大きな力がかかり、関節を構成する要素、すなわち骨・軟骨・靭帯などに損傷が及びます。たしかにごく軽症のものもありますが、骨折・脱臼・靭帯損傷を合併することが少なからず存在するのです。脱臼や大きな骨折では変形を伴うため、すぐに分かると思ひますが、変形がなくても骨折を伴うこともあり、外観だけでは重症度は判断しにくいものです。痛みに関しても、感じ方には個人差があります。「あまり痛がらないから、軽いだらう」という判断は、必ずしも適切ではありません。

小児では、関節の近くに成長線（成長軟骨）があり、これを損傷した場合は成長に伴つて変形を生じることがあります。たとえこのような怪我でなかつたとしても、成長期のこどもが、治療を必要とするような外傷があるにもかかわらず、そのまま放置されることは良いとは思われません。

まずは、突き指や捻挫には問題となるような外傷を合併している場合があることを理解し、緊急時の対応の仕方を身につけて実践してあげてください。その上で、受診が必要かどうかの判断を適切に行えるようになってあげてください。



突き指・捻挫

まずは観察！

- ・腫脹 ・変形
- ・痛みの位置
- ・皮下出血 など

次に処置！

※
『RICE』
が重要！

外傷時の緊急対応で重要な『RICE』

R : Rest (安静) …まずは運動を中止し、幹部にかかるストレスの軽減に努めます

※指であれば隣の指に包帯で固定する、足関節であれば段ボールなどを利用して固定し、安静を図る方法もあります。

I : Icing (冷却) …患部の腫れと痛みの軽減につながります

C : Compression (圧迫) …患部の腫れの予防を図り、疼痛の軽減につながります

※圧迫包帯やテーピングで行うこととなりますが、過度に行うと血流に影響が出るので、手先・足先の色やしびれに注意が必要です。

E : Elevation (挙上) …心臓より高くすることで、腫れの予防につながります

●応急処置が難しければ、早めに受診

- ・変形がある場合
- ・腫れがひどい場合

●絶対的な緊急性はないが、翌日にでも受診が望ましい
もちろん運動は中止

- ・あまりひどくはないが腫れがある
- ・痛みはあるが、なんとか動かせる (歩ける)

●とりあえず受診せず様子を見てOK
できれば運動は中止するのが望ましい

- しばらく様子を見て、
- ・腫れない
- ・押さえても痛いところがない
- ・自由に(痛みなく)動かせる

注：津久見中央病院にて、「こどもの病気に関するミニ講演会」を月1回(原則第3木曜日17時～17時半)に開催しています。参加自由です。また、津久見市では、「こどもの病気とその対策法フローチャート」を発行しています。ご必要の方は、津久見市役所健康推進課 ☎82-9523