

スポーツによるケガが増えています

～捻挫・脱臼～

＜捻挫と脱臼の違いは？＞

捻挫とは、関節に外力がかかり正常に動く範囲を超え、骨と骨を繋いでいる関節の袋（関節包）や靭帯が引き伸ばされた状態、または切れた状態を指します。

脱臼とは、関節包や靭帯が完全断裂し、関節面の正常な位置関係が崩れた状態を指し、関節面が完全に接していない状態を脱臼、一部接した状態を亜脱臼と言います。外観上、関節の変形があれば脱臼または骨折の可能性があり、亜脱臼の場合や捻挫でも内出血や腫れが酷く、形が変わっていると区別が付きません。そのため、病院への受診をお勧めします。

ケガをする頻度は、捻挫は膝や足関節に、脱臼は肩関節に発生することが多いです。

＜診断＞

捻挫・脱臼の診断にはレントゲン撮影を行います。靭帯損傷はレントゲンによるストレス撮影、MRI、エコーなどを用います。

＜捻挫の治療＞

捻挫の初期治療にはRICE（Rest：安静、Ice：冷却、Compression：圧迫、Elevation：挙上）処置が行われます。その後はギプスやシーネ（添え木）による固定が行われます。ケガの部位が治癒した後、リハビリ（運動療法や

温熱療法など）を行います。

＜脱臼の治療＞

脱臼の初期治療は早期の整復（関節面を元の状態に戻す）と固定であり、その後、リハビリによる機能訓練が行われます。

＜手術的治療＞

捻挫した時に関節不安定性を生じた場合や、脱臼の再発が生じる場合には手術が必要となることがあります。病名で言うと膝関節前十字靭帯断裂や足関節外側靭帯断裂、反復性肩関節脱臼などがこれに当たります。診断・治療は経験豊富なスポーツ専門医の受診が望ましく、患者さんの状況に合わせて手術適応の判断をしていますので、相談されると良いでしょう。



肩関節脱臼した状態

足関節の不安定性



市立甲府病院整形外科
藤巻圭太ドクター

平成11年山梨大学医学部卒。山梨大学医学部附属病院などを経て、平成21年から市立甲府病院勤務。整形外科科長。当院山梨スポーツ・関節鏡センター長。日本整形外科専門医・スポーツ医、日本体育協会スポーツドクター、J1アルビレックス新潟チームドクター

市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

「お金になるアルバイトがある」「料金は払わなくていい」「迷惑はかけない」などと知人に誘われ、軽い気持ちで携帯電話の契約に名義を貸してしまう「名義貸し」によるトラブルが起きています。

絶対やめよう！ スマホ・携帯電話の名義貸し

事例：知人から「携帯電話を契約するだけで、1台につき5,000円もらえるバイトがある」と誘われた。「料金はバイト先が支払うから心配なくていい」というので、複数の携帯ショップで携帯電話を4台契約し、報酬の2万円をもらった。2か月後、電話会社から高額な請求書が届き、驚いて知人に連絡をしたが、連絡がつかなくなってしまった。

＜アドバイス＞

携帯電話などの料金は名義人に請求されます。「名義を貸しただけ」は通用しません。これは違法であり、刑事責任に問われる可能性もあります。さらに、他人に渡った携帯電話などは犯罪に利用される可能性がありますので、これらの名義貸しは絶対にやめましょう。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」

10月3日

問農政課…☎(298) 4833

「カボチャの秘密」

秋から冬にかけて美味しくなる野菜と言えば「カボチャ」です。今回はカボチャの秘密を紹介したいと思います。

①追熟させたほうが美味しい

カボチャは貯蔵性にとっても優れ、10℃前後の風通しのよいところに丸のまま置いておくと、約1～2か月は保存できます。貯蔵している間に、デンプンが糖質に変わり甘みが増し、栄養価も高まっていきます。

②栄養価が野菜の中でもトップクラス

カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄などが含まれています。なかでもカロテンが豊富で、肌や粘膜を健康に保ったり免疫力を高める効果が期待されます。風邪予防にも効果的なので、これから寒くなる季節には積極的に食べたいですね。

③皮のほうが栄養が豊富

カボチャは実よりも皮のほうが、食物繊維やカロテンが多く含まれています。調理の際は栄養面も意識して、皮ごと使うようにしましょう。



野菜ソムリエ
中村 和希

夏に収穫されたものは、今が食べ頃です。栄養も美味しいも詰まったカボチャをぜひ食卓に並べてください。

★広報こうふ8月号より、野菜ソムリエのみなさん(こうふるふあーむ)と協働して地産地消の推進を行っています。