

厳しい暑さが続いております。ご存知のように近年は熱中症にかかってしまう方が大変増えております。暑さを防ぐだけでなく湿度の上昇も防ぐことが大切です。蒸し暑い日は特にご注意ください！

がくと整形外科クリニック ニュースレター第4号をお届けします。皆様のお役に立てれば幸いです。

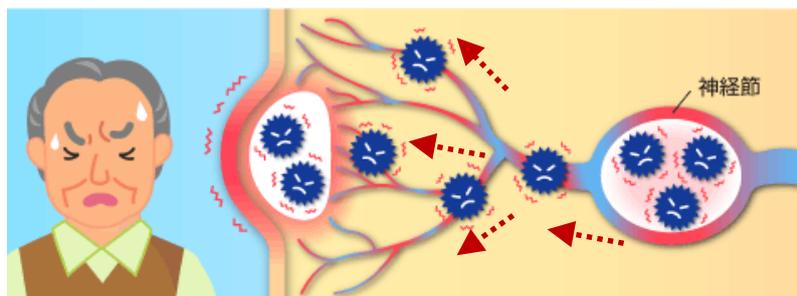
がくと整形外科 ニュースレター

带状疱疹(たいじょうほうしん)

後遺症が心配な带状疱疹。今回は、早期発見のためのポイントをご紹介します。

Q) 带状疱疹って何？

带状疱疹は、神経に眠っていた水ぼうそうのウイルスが再び目を覚まして暴れ始め、シブカぶれに似た皮疹(ブツブツ、水ぶくれ)と痛みを発生させる病気です。

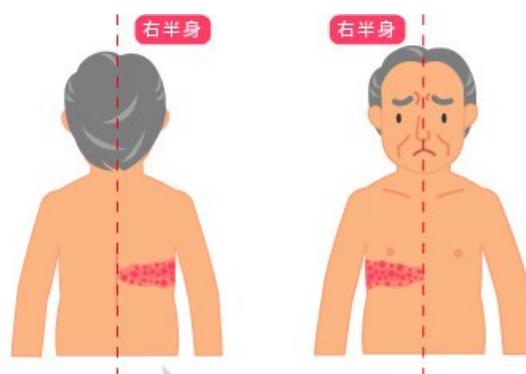


(引用) グラクソ・スミスクライン株式会社 <http://www.http://herpes.jp/z/symptom/>

皮疹がでる、またはその前後に神経に沿った痛みを感じます。「脇が痛い！」ので湿布をしたら、かぶれちゃった？ が、実は带状疱疹だった、ということもあるので注意が必要です。

Q) どんな特徴があるの？

- チクチクした痛み(神経痛)、触っただけで痛みや違和感を感じることがあります(アロディニア)。
- 体の左右どちらか片側(体節に沿って)に発生します。
(重症の場合は全身に皮疹が出ることも)
- 顔に発生した場合、治療が大変になることもあります。
★早期の治療開始がとりわけ重要です。
- 带状疱疹後神経痛：灼熱感、突然の電撃痛、刺すような痛みが特徴です(神経の傷による痛み)。時に生涯、痛みが続くこともあります。



Q) 治療は？

- 投薬療法：抗ウイルス薬。加えて一般的な鎮痛薬よりも神経痛治療薬、抗てんかん薬、抗うつ薬やオピオイド(麻薬系鎮痛薬)などが有効です。
- 神経ブロック：痛みの緩和、血流を増加させることによる神経変性の予防が期待できます。(院長 藤田正)

(引用) グラクソ・スミスクライン株式会社
<http://www.http://herpes.jp/z/symptom/blister.html>

がくとう整形外科 ニュースレター

スポーツ復帰を早める応急処置

先日、ケガをしたプロサッカー選手に関する次のような記事を目にしました（日刊スポーツ）。
<http://www.sponichi.co.jp/soccer/news/2016/07/16/kiji/K20160716012977750.html>

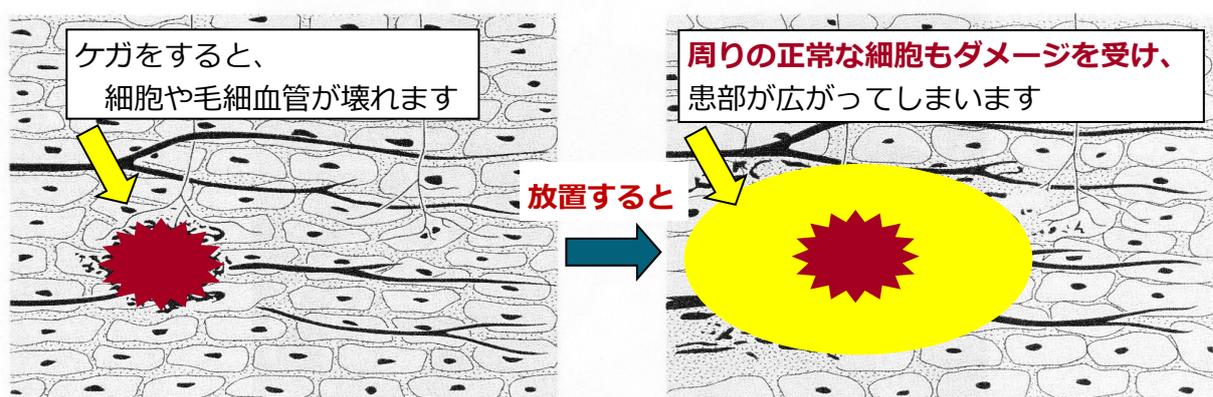
『川崎FのMF中村憲剛（35）が16日、ジョギングを開始した。』

9日の名古屋戦で相手のタックルを受けて右足首を痛め、「右足関節捻挫、長母趾（し）伸筋挫傷、長趾伸筋挫傷」と診断された。復帰までに3～4週間かかると見られていたが、「俺もビックリした。トレーナーに歩いてみようかと言われて歩いていたが、急きょ走ってみようか。まさか走るとは思わなかった」。感触もよく、自然と笑みが浮かんだ。

痛めた夜、圧迫とアイシングをやり続けたのが急速な回復につながった。

「読めなくなった。痛みはちょっとずつよくなっている。我慢できるレベルになれば行けるんじゃない」と週明けのオフも返上で治療に取り組み、23日のFC東京戦で復帰を目指す。

傷めた後の応急処置は早期復帰にとっても大切であることがこの記事からも分かります。では応急処置としてどんな事をすればよいのでしょうか？ それらの役割は？



ダメージの最小限に抑え、かつ痛みを和らげるためには **RICE処置** が不可欠です。

- R** (Rest) 安静：患部を動かさずに安静に！
- I** (Icing) 冷却：凍傷に注意しつつ、感覚が無くなるまでしっかり冷却！（15分程度が目安）
- C** (Compression) 圧迫：患部を適度に圧迫！
- E** (Elevation) 拳上：患部を心臓より高く拳上！

★詳細をお知りになりたい方は、リハビリ職員までお問い合わせください！

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp