



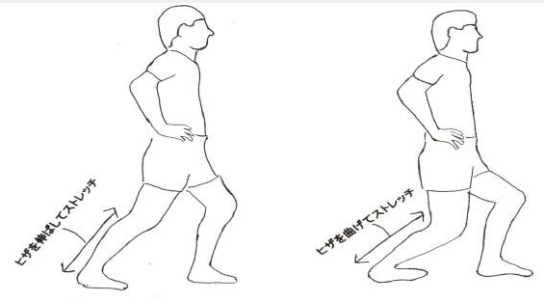
【スポーツの秋に要注意！アキレス腱断裂】

スポーツの秋となりこれまでまったくスポーツに親しんでこなかった方が、突然ランニングを始められるようなケース、あるいは子どもさんの運動会で出番が回ってきて張り切るお父さん…というようなケースで特に要注意のスポーツ障害をご存じでしょうか？その答えは、みなさんもよく耳にする「アキレス腱断裂」です。30～50歳のスポーツ愛好家に多く発症し、またレクリエーション中の受傷も多いため細心の注意が必要です。

アキレス腱は、足首の後ろ側（かかとの上）にある、からだのなかでもっとも太い腱です。ふくらはぎの筋肉とかかとの骨をつなぐ腱なので、走る、跳ぶ、回転するなど、ちょっとした動作で「下腿三頭筋」（ふくらはぎの筋肉）が急激に収縮した時や、着地の動作で急に筋肉が伸ばされた時に断裂となります。加齢によって血の巡りが悪くなると腱自体が柔軟性を失い、強い負荷に耐えられなくなり断裂しやすくなります。「悪魔の一撃」なんていう恐ろしい呼び名もあるそうです。

アキレス腱の断裂を予防するためには、直接的には運動の前にならず足首のストレッチをすることです。両足首をゆっくり回す（両方向に）。足を前後に開き、後ろに引いた足の膝裏をまっすぐに伸ばした状態で足首を前に倒すようにしてアキレス腱を十分に伸ばす。次に後ろの足の膝を少し曲げていき、アキレス腱を伸ばす。

左右の足を入れ替えて、同じストレッチをします。重要なのは、反動をつけずにゆっくりと時間をかけて腱を伸ばすというイメージが大切です。運動前のストレッチだけでなく、中高年の方はアキレス腱の老化による変性を遅らせるために、日ごろから少しずつでも動かしておくことも大切です。



【10月の外来のご案内】

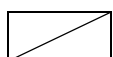
- ・形成外科外来 10/6(土)、20(土)
- ・整形外科外来 10/26(金) 金子先生不在のため休診となります。

10月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



午後休診日



休診日

TEL：0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



医療法人 杏林会

今井病院

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】