



なでしご通信

Instagram

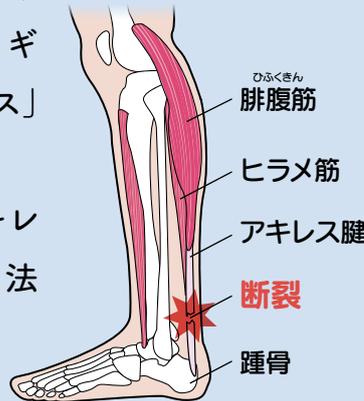


KARATSU_SAISEIKAI

中高年の方は要注意! アキレス腱断裂

スポーツをしている時などにアキレス腱が切れてしまった、という方いらっしゃるのではないのでしょうか。アキレス腱は、ふくらはぎにあるヒラメ筋と腓腹筋^{ひふくきん}という筋肉^{かかと}と踵の骨をつなぐ腱のことで、ギリシャ神話に登場する「英雄アキレス」が名前の由来だと言われています。

今回は、誰にでも起こりうるアキレス腱断裂の症状や当院での治療法について解説します。



今月の先生

整形外科医員

たかしま さとし

高島 怜史

監修

整形外科部長 米倉 豊

所属学会・資格

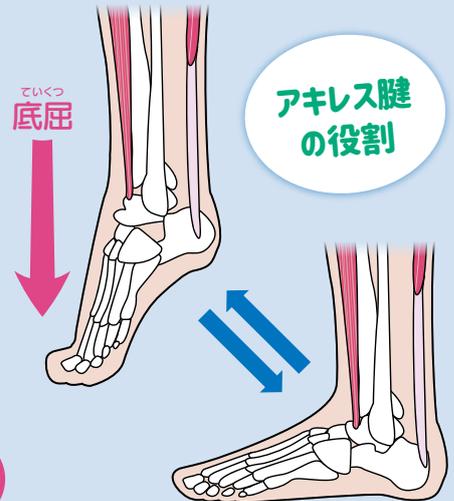
日本整形外科学会

日本股関節学会

日本足の外科学会

アキレス腱の役割

アキレス腱は足関節の底屈^{ていくつ}(足首を下に伸ばす動き)と、着地した時に踵にかかる衝撃を調整する役割があります。歩く時や走る時に着地してから蹴り出すまでの動きや、泳ぐ時に足首を伸ばしてキックする動きなどに関わっています。



アキレス腱の役割

断裂しやすい年齢

アキレス腱は体の中で最も大きく、最も断裂の頻度が高い腱です。アキレス腱断裂の発生数は増加傾向で、女性よりも男性の方が多いです。断裂しやすい年齢は25～45歳が最も多く、50歳以上にもう一つのピークがあります。

症状

受傷時に突然、足関節後方部の痛みを感じます。「後ろからバットで殴られた」「ボールが当たった」などの衝撃を感じる人が多いのも特徴です。

受傷直後は、痛みのために体重をかけることができず歩くのが難しい状態となりますが、時間が経つと歩けることもあります。ただ、つま先立ちができなくなるのが特徴です。



原因

腱の変性(いわゆる老化現象)が原因で発生すると言われており、変性に過剰な負荷がかかり腱が断裂すると考えられています。

また、薬の中にはアキレス腱断裂を誘発する可能性のある物質が含まれるものがあります。キノロン系(フルオロキノロン、シプロキササン等)の抗菌薬は、高齢者でステロイドを併用している方においてアキレス腱断裂を誘発する可能性が高いため、注意が必要です。

他にも、アキレス腱断裂と脂質異常症の関連は証明されていませんが、アキレス腱断裂の発生誘因として濃厚と考えられています。

診断方法

問診や触診などから比較的簡単に診断ができます。特徴的な身体所見として、アキレス腱断裂部のへこみや圧痛が見られます。

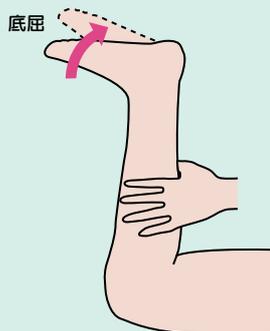
また、うつぶせになり膝を直角に曲げた状態でふくらはぎをつかむと、通常は足関節が底屈しますが、断裂していると底屈が見られないことが挙げられます(トンプソンテスト)。



Check! トンプソンテスト うつぶせで膝を直角に曲げた状態でふくらはぎを強くつまむ

正常

ふくらはぎを
つまむと足関節が
底屈する



アキレス腱断裂

ふくらはぎを
つまんでも足関節が
底屈しない



画像検査では、レントゲン検査・超音波検査・MRI検査などが挙げられます。レントゲン検査は、踵の骨の骨折との鑑別や腱内の骨化の確認に重要です。超音波検査では、断裂部がはっきり写し出され腱断端の動きも確認できます。MRI検査は腱の修復過程を評価する時に有用です。

治療方法

治療は、ギブスや装具を使用する「保存療法」と断裂した腱を縫合する「手術療法」に分けられます。治療目標としては、①腱を早期に修復させる ②腱の長さを保つ ③下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)の機能を回復させることが挙げられます。

保存療法

これまで、保存療法は手術療法と比べ再断裂率が高いと言われてきました。しかし近年は、保存療法に早期運動療法が取り入れられたことでその差はないという報告が多く見られます。また、早期に体重をかけることは悪影響はなく、推奨されています。

一般的な保存治療は、足関節最大底屈位でのギブス固定を体重をかけない状態で約2週間行い、その後3週目から底屈30度のギブス固定で少しずつ足をついて体重をかけていきます。(次ページ表参照)

その後、数段のパッド付きの短下肢装具に切り替えて全体重をかけた歩行を行います。腱の延長を確認しながらパッドを抜いていき、10週以降で装具療法を終了し12週より片足つま先立ち訓練やジョギングを開始します。片足つま先立ちが可能となり、MRI検査でアキレス腱を確認した後よりスポーツ復帰となります。



食事は1日に どれくらい必要なの？

身長や体重、
活動量によって
個人差があります



わたしの普段の食事って 多い？少ない？

普段の食事が多いのか、少ないのか、何kcal摂取しているのか、ピンとこないですよね。
自分の1日に必要なエネルギー量を求めてみましょう。

※計算上の値で個人差があるため主治医の指示栄養量がある場合はそちらを優先して下さい。

自分の栄養量を計算してみましょう

例:身長155cmの人の場合

標準体重 $m \times m \times 22 = \text{kg}$

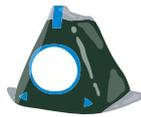
標準体重 $1.55\text{m} \times 1.55\text{m} \times 22 = 52.9\text{kg}$

栄養量 $\text{kg} \times 30(\text{活動量}) \div \text{kcal}$

栄養量 $52.9\text{kg} \times 30(\text{活動量}) \div 1600\text{kcal}$



ごはん1杯
(約150g)
240kcal

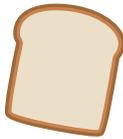


コンビニおにぎり1つ
(100g)
160kcal



焼きそば
680kcal

食パン1枚
(1/6切)(60g)
160kcal



カツ丼
1000kcal

豚骨ラーメン
450kcal



唐揚げ(1つ)
93kcal



メロンパン
420kcal



あんパン
300kcal



ハンバーグ
550kcal



フライドポテト
(Sサイズ)
225kcal

コーラ1杯
(200ml)
100kcal



ココア1杯
(200ml)
160kcal



ビール中ジョッキ1杯
(500ml)
200kcal



ウイスキー1杯
(60ml)
150kcal

※イラストはあくまでも例です。目安であり、商品によって異なる場合があります。

次ページへ

例のように1,600kcal/日をとってもらいたい場合、1食約500kcal + 間食が目安になります。食事を気にして栄養量内で食べても食後のデザートやおやつ、晩酌などで、必要以上の栄養量を摂取しているかもしれません。普段の食事がどれくらいの栄養量なのかを確認してみませんか？既製品は袋や箱に栄養量が書かれていますので探してみてください。



食事はバランスが大切です。ご飯を抜いておかずだけ食べるのは栄養が偏ってしまうので注意しましょう。

管理栄養士 河野 陽花

管理栄養士 河野 陽花



コンビニ
エクスプレス

せい かつ さい か
生活彩家

済生会唐津病院店

1階にポプラ系列のコンビニ「生活彩家」があります。一般のコンビニと同じような幅広い品揃えに加え、挽きたてのコーヒーや揚げたてのホットスナック、炊きたてのご飯をその場で詰めてくれるお弁当も販売しています。支払いには電子マネーや楽天ポイント、dポイントなども使えます。他にカラーコピー機や写真プリント機、イートインスペースも設置しています。地域の皆さんもお気軽にご利用ください。



店舗名 生活彩家 済生会唐津病院店

店休日 年末年始(12/30~1/3)

営業時間 平日:8時~18時

土日祝:8時半~14時

場所 病院正面玄関入ってすぐ左

※お酒・たばこ・宅急便の取扱いは行っておりません

地域の皆さんも
お気軽にご利用
ください♪



❄️ 外来一般診療休診のお知らせ

12月29日(金)~1月3日(水)まで外来一般診療を休診いたします。

12/28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
通常診療	休	休	休	休	休	休	通常診療

※急患の場合はこの限りではありません

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和5年12月1日現在

内科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	愛川可南子 糖尿病	藤松 里美 糖尿病	愛川可南子 糖尿病	井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病
	遠藤 広貴 一般・消化器	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器	村上 哲晋 膠原病	樋高 秀憲 消化器
	藤松 大輔 一般・循環器	矢沢みゆき 循環器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	藤松 大輔 循環器
		千布 裕 一般・膠原病	白濱 裕梨 膠原病	千布 裕 一般・膠原病	多田 和弘 腎臓内科
	冬野 誠也 腎臓内科		①②③平松晶子 腎臓内科 ④上原 平 てんかん		熊谷 貴文 肝 臓
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	千布 裕 一般・膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	眞崎 勝久 神経内科
	中野 翔太 新 患	愛川可南子 新 患	村上 哲晋 新 患	成瀬 尚美 新 患	①③中野 ②④村上 ⑤愛川
午後	徳島 卓 循環器	藤松大輔 循環器	田中 栄蔵 神経内科	井本めぐみ 一 般	
	村上 哲晋 膠原病		白濱 裕梨 膠原病	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器
	千布 裕 一 般		①③西村優希 不整脈	①柚木純二 心臓外科	
			④上原 平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科	
	岡田 美月 新 患	長尾 瑞樹 新 患	大谷 剛史 新 患	杉元悠太郎 新 患	才田 正義 新 患

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
矢沢みゆき 循環器	愛川可南子 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	成瀬 尚美 消化器	
徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓		熊谷 貴文 肝 臓	
	千布 裕 一 般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一 般	
	樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患	愛川可南子 新 患	中野 翔太 新 患

受付時間 | 午前の部 8:00~11:30
 | 午後の部 11:30~15:00
 | 消化器センター 8:30~10:30
 | 整形外科 8:00~11:00
 診療時間 | 午前の部 8:30~12:30
 | 午後の部 14:00~17:00
 休診日 | 土曜午後・日曜・祝日
 12月29日~1月3日
 ※急患の場合はこの限りではありません

※①~⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	力丸 竜也 肝胆膵	山懸 基維 肝胆膵	柿添 圭成 消化器	山懸 基維 肝胆膵	久良木亮一 血 管
	柿添 圭成 新 患	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新 患	宮崎 充啓 新 患	枝川 真 新 患	力丸 竜也 新 患
	園田 孝志		稲葉 大地		

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
宮崎 充啓	柿添 圭成	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	白木 誠 新 患	高島 怜史	高島 怜史 新 患	白木 誠 新 患	白木 誠
	米倉 豊	米倉 豊 新 患	米倉 豊	米倉 豊	高島 怜史 新 患

土(第1~5週)
米倉/白木/高島

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎
	吉永 貴哉		左村 和宏	吉永 貴哉	左村 和宏

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
勝田/吉永	左 村	勝 田	左村/吉永*	吉 永

※第5土曜がある月は、第4土曜の吉永は休診となります

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第216号 令和5年12月1日発行
 発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817
 TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://saiseikai-karatsu.com



バックナンバーはホームページでご覧になれます