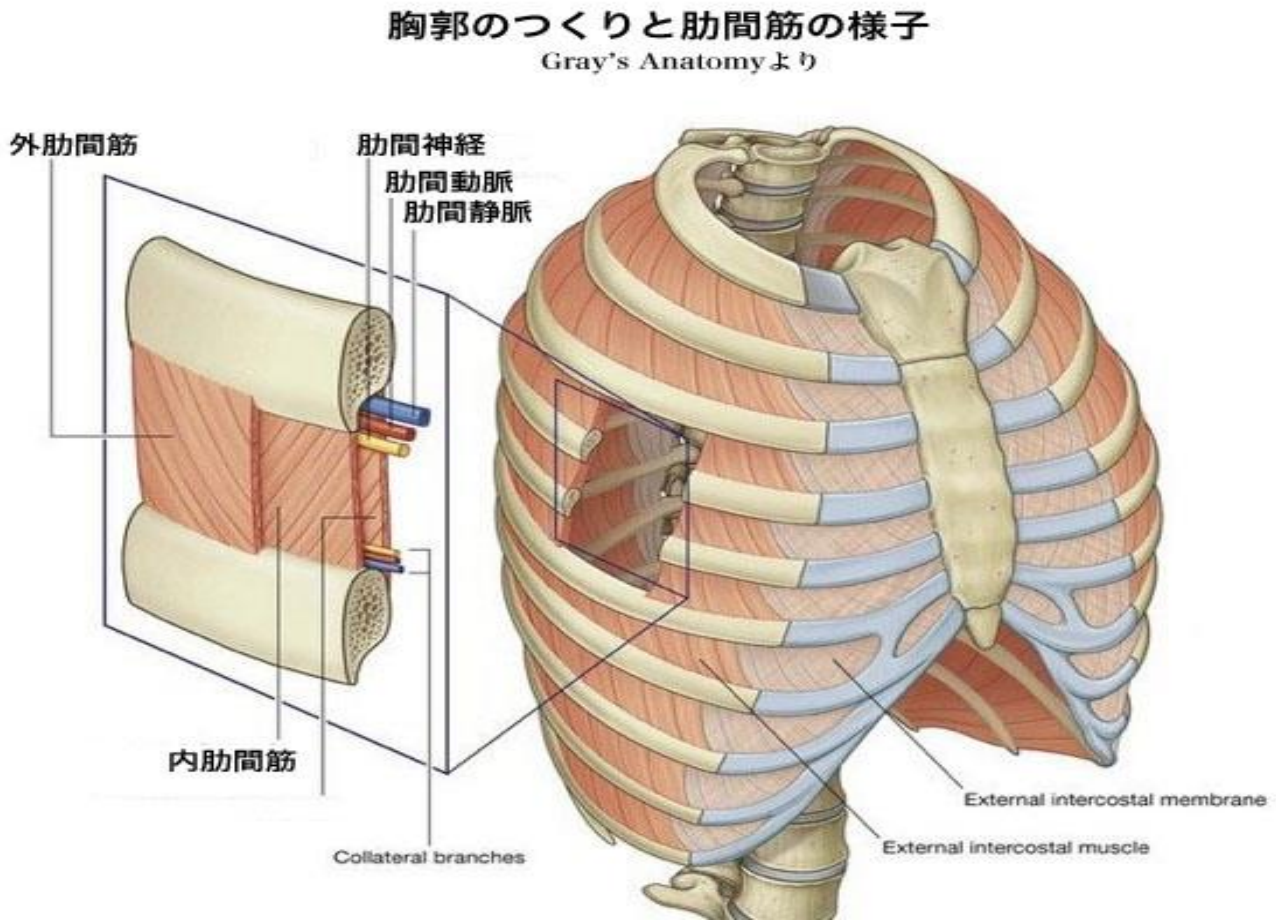
安井鍼灸整骨院NEWS VOL.１３０　肋間筋損傷(７月)

肋間筋損傷の原因

肋間筋損傷は、一言で言うと肋骨に付く筋肉の肉離れです。肋間筋は、左右 12 本ずつある肋骨の間（肋間）にある筋肉です。隣り合う上下の肋骨を繋ぎ、肋骨を動かします。肋間筋は、肋間を広げる外肋間筋と肋間を縮める内肋間筋に分かれます。肋骨の動きは深呼吸や咳払いなどに関わります。肋間筋損傷は、この肋間筋がダメージを受けた状態です。その原因の多くは、脇腹を何かにぶつけたり、急激に引っ張られたりと、肋間筋に強い外力がかかることです。スポーツや重労働で起こることが多いですが、咳などの症状が続くことで起こる場合もあります。具体的には、次のような状況が考えられます。



① 重いものを持ち上げる／運ぶ　②体（脇腹）を急激にひねる　③咳　④おおきなくしゃみ⑤ゴルフのスイング　⑥野球（バッティングや送球）⑦コンタクトスポーツ（相手との接触）で脇腹をぶつけた　⑧転んで脇腹を打った

肋間筋損傷の症状

肋間筋損傷のおもな症状は、脇の下～脇腹にかけての痛みです。重症の場合は、痛みに腫れや内出血を伴います。具体的な症状は、以下のようなものがあります。

①脇腹（肋骨の間）を押すと痛む寝　②返りで痛みを感じる　③くしゃみや咳で痛みがある④深呼吸（息を吸う時／吐く時）で痛みを感じる　⑤ベッドから起き上がるのが痛い⑥痛む場所やその周りに腫れやあざ（内出血）がある

肋間筋損傷の治療法

一般的に、肋間筋損傷と診断されると、安静を指示されることが多いです。脇腹の痛みが緩和まで仕事やスポーツは控え、安静にして過ごすよう指導されます。痛みの程度に応じて、痛み止めの薬やバストバンドが処方されることもあります。

いつ治る？肋間筋損傷の治療期間

肋間筋損傷はどのくらいで治るのか、ここは特に気になるところかと思います。肋間筋損傷の治療期間は、損傷の程度により異なります。大きく体を動かした時にだけ脇腹が引き攣る、目に見える内出血はないなどの場合は、比較的軽症と考えられます。この場合、一般的には早くて 3～4 日、長くても 2 週間程度で症状は緩和されます。一方、安静にしていても痛みがあったり、目に見える内出血や腫れがある場合は、比較的重症と考えられます。この場合、一般的には痛みが緩和するまで 2 週間から 1 ヵ月程度がかかると見込まれます。※これらの症状は肋骨骨折の可能性も考えられるため、医療機関の受診をおすすめします。これらの治療期間は、筋肉や血管の修復にかかる時間を指しています。

肋間筋損傷を早く治す 4 つの対処法

肋間筋損傷を早く治すためには、どのように対処するのが良いでしょうか？肋間筋損傷への対処法は、次の 4 つがあります。それぞれの対処法や注意点をみてみましょう。

痛みが強い時は安静

動くのが苦痛になるくらい痛みが強い時は、無理をせず安静にしましょう。痛みが強いのに無理をして動くと、かえって逆効果になりかねません。まずは安静にして様子を見ましょう。併せて痛み止めの薬や湿布（消炎鎮痛剤）を使ってみても良いでしょう。肋間筋損傷の方の中には「朝ベッドから起き上がるのが辛い」という方もいます。その場合は、一度うつ伏せになり、両手をベッドについて体を支えながら起きるようにしましょう。症状が緩和してくるようであれば、痛みの程度に合わせて徐々に活動範囲を広げていきましょう。仕事や家事は、痛みの出ない範囲で少しずつ再開しましょう。重い物を持ったり、急に脇腹をひねるような動きは症状を悪化させる可能性があります。痛みが完全になくなるまでは控えるようにしましょう。

固定

これは、痛みのある場所の周りを包帯やバストバンドで巻く方法です。肋骨の動きを制限することで、症状が緩和する場合があります。ただし、自己判断で行うのはおすすめしません。なぜなら、固定は塩梅が難しいからです。第一に、過度な固定は息苦しさを引き起こします。また、必要以上に長期間固定してしまうと、固定した脇腹周りの筋肉が硬くなり、肋骨の動きが悪くなってしまいます。これは、パフォーマンスを落としてしまうだけでなく、次の肋間筋損傷の原因にもなりかねません。固定の必要性は、医療機関を受診し、医師の指示を仰ぐのが良いでしょう。

ストレッチ

痛みが治まり動けるようになってきたら、安静より適度に動いたほうが症状が軽くなります。自分で簡単にできる方法としては、ストレッチがおすすめです。ポイントは、いきなり痛い部分のストレッチやマッサージはせず、少し離れた場所のストレッチから始めることです。肋間筋損傷の場合は、肩や首のストレッチから始めてみましょう。

生活上での工夫

普段の生活で、肋間筋に負荷をかけない工夫も大切です。特に、日常生活の何気ない動きで肋間筋挫傷を起こしてしまった方は、再発防止のための習慣の見直しが大切です。たとえば、普段の生活で次のようなことがないかチェックしてみましょう。

①仕事や家事で、体をひねることがある　②仕事で同じ作業を繰り返すことがある

②　重いものを持ち上げたり、持ち運ぶことがある　④重いものを運ぶ時、つい力任せにやってしまう

⑤　強く咳き込むことがある　⑥普段運動習慣がない　⑦デスクワークで長時間パソコン作業をする

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)