

医療法人社団広恵会 春山外科病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<http://www.haruyama-hosp.com>

e-mail : info@haruyama-hosp.com

よくある「捻挫（ねんざ）」の話

診療部 整形外科
江口 純

日々の診療の中で「足をくじいた」「手を突いて手首を捻ったみたい」「突き指した」と受診される方は非常に多く、怪我してすぐに受診される方から数週間経って受診される方まで様々です。

「骨折は無いんで捻挫ですね。固定してしばらく安静にしましょう」と言われた経験のある方も多いでしょうし、私個人も毎日のように患者様に言ってる気がします。

じゃあ『捻挫』って一体何なのか・・・

教科書的には、“関節固有の生理的な範囲以上、或いは生理的な方向以外の外力が加わると関節包や靱帯の一部が損傷されるが、関節面の適合性が正常に保たれている状態”と表現されたりします???

小難しいので大雑把に言うと“関節の普通に動く範囲を超えた力や、変な方向から力が加わって、関節はズレてないけど回りの組織が傷んでしまった”状態です。同じような力が加わっても関節が外れたりズレたりした場合は『脱臼』『亜脱臼』と言われます。

『捻挫』の症状は外傷後、まず痛み、軽い機能障害がでて、徐々に内出血や腫れが出てきます。程度も様々で軽い痛みと腫れで済むものから、関節の安定性に重要な関節包や靱帯の損傷が強く、関節がグラグラと不安定になってしまう重症のものまであります。

治療としては、部位により違いはあるもののまずは局所の安静、冷却、圧迫、挙上が原則で、軽い場合は2週間前後の弾性包帯固定とシップなどで治りますが、重症例では3～6週間のギプスや副子（添え木）での固定や手術が必要になる場合もあります。

また、ただの『捻挫』だと思って受診したら、『骨折』していて手術が必要になることや、『骨折』してたけど時間が経って変形してくっついてしまって今更どうしようもないことも少なくありません。逆に考えればただ“捻っただけ”“ぶつっただけ”でも力のかかり具合で『骨折』してしまう場合もあるということになります。部位では手の指や足の趾、手首や足首に多い印象を受けます。

単なる捻挫や打撲と思っても痛みや腫れが強い場合は、何日も痛みを我慢して放って置かず、整形外科を受診してレントゲンなどの検査を受けることをお勧めします。

『捻挫』『骨折』どちらにしても早めに適切な治療を受けることが、後遺症をできるだけ少なくする為には重要だと考えます。



平成22年7月～平成22年12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
外来患者延べ数	4,618	4,200	4,056	4,046	3,910	4,037	24,867
入院患者延べ数	1,465	1,497	1,583	1,691	1,580	1,647	9,463
搬送救急車台数	438	401	443	422	473	506	2,683
平均在院日数	13.4	11.2	12.0	14.8	13.9	12.3	12.9
手術件数	56	51	63	48	53	68	339

「新任医師の紹介」

本年の1月5日より常勤医師として就任いたしました、
整形外科の清家康二と申します。

以前にも非常勤医師として整形外科の外来を担当していた
こともありましたが、もしかするとご存知の方もいらっしゃる
かとは思いますが、この場をお借りして簡単に自己紹介
をさせていただきます。

私の出身地は、阿波おどりで有名な徳島県です。出身大学
も高知大学と、ずっと四国で育ちました。

卒業後、当時は千代田区にあった東京警察病院（現在は中
野区に移転）に入職して、関連病院である公立昭和病院や西
東京警察病院（現在は閉院）などで整形外科の診療に携ってまいりました。

東京に来て12年経ち、こちらの生活も長くなりましたが、時に訛りのあるしゃべりが出
てしまいますがご容赦下さい。当面は金曜日午前中の整形外科専門外来と午後の手術を担
当させていただきます。

まだまだ未熟ではありますが、これまでの経験を生かしつつ、より良い医療が提供でき
るよう精進していきますのでよろしくお願いいたします。



整形外科 清家康二

患者様やご面会の方へお願い

当院では感染対策及び安全対策上、お見舞いなどによる生花や花瓶、鉢植え類の持ち込
みをお断りしております。お花をはじめとする植物類には細菌繁殖の原因や温床となる可
能性があるためです。また、花瓶の落下破損による療養環境の汚染や事故を防ぐこともそ
の目的のひとつです。ご理解の上、ご協力をお願いいたします。

また、医師や看護スタッフをはじめ、全ての病院職員への贈り物、お心遣いは固くお断
りいたしております。ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

その他、当院では患者様やご家族のご意見をいただく場として意見箱「患者様の声」を
設置しております。お気づきの点がありましたらお気軽にご投稿下さい。皆様からお寄せ
いただいたご意見と回答は3階の談話室に掲示しております。

春山外科病院の理念と基本方針

病院理念

救急医療活動を中心とし、さらに地域に密着した急性期病院として、常に患者の皆様に安心して信頼される医療を提供できるよう努力してまいります。

基本方針

1. 急性期疾患と救急医療にあたる地域の中核病院として常に医療技術の向上を図り、最善の医療を提供できるよう努力いたします。
2. 患者様の権利を尊重し、患者様との信頼関係のもとで安全で納得のできる医療を確保するため、患者様自らにさまざまな医療の現場で、診療に積極的に参加していただき、患者様とのより良いパートナーシップを構築するよう心がけてまいります。
3. 医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を行い、適切な医療サービスを提供できるように努めます。
4. 地域の医療・福祉機関等との連携を強化し、地域のニーズに適応した医療を提供致します。
5. スタッフと病院がともに発展できる、働きがいのある職場を目指します。
6. 健全な経営を維持し、その成果を医療活動を通じて地域に還元します。

患者様の権利

当院では下記の患者様の権利を守ることを宣言します。

良質な医療を公平に受ける権利

患者様はだれでも社会的な地位、疾病も種類、宗教などにより差別されることがなく、適切な医学水準に基づいた安全かつ効果的な医療を受ける権利を持っています。

選択の自由の権利

患者様は担当の医師、病院等を自由に選択し、また変更する権利があります。また、いかなる治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を有しております。

情報を得る権利

患者様には、自身の病状や治療について医療上の記載されている情報を受ける権利を有しています。また、納得出来るまでわかりやすく十分な説明を受ける権利があります。

自己決定の権利

患者様は、情報と医療従事者の誠意ある助言・協力を得たうえで、自己の自由な意思に基づいて、検査・治療その他の医療行為を受け、選択し、あるいは拒否する権利を有します。

プライバシーを保護される権利

患者様には、医療過程で得られた個人情報の秘密が侵されない権利があります。

尊敬を得る権利

患者様は、病を自ら克服しようとする主体として、その生命・身体・人格を尊重される権利を有します。また痛みをはじめとする苦痛の除去を受ける権利があります。

医療機関の皆様へ

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00

CT、MRI検査は「放射線技術科」、
脳波検査は「臨床検査室」、
その他については「外来看護師」が
対応いたします。

《入院依頼》

緊急入院につきまして、9:00～17:00 の
診療時間内の依頼は診療担当医が対応
いたします。夜間、休祭日は当直医が
対応いたします。

その他、緊急性の少ない入院の相談は
療養支援相談室で承ります。

TEL : 03-3363-1661 (代)