



国民健康保険  
能美市立病院

# スポーツ外来

毎週木曜日14時~17時

初回は電話予約制  
予約受付は患者サポートセンターに  
お問い合わせください!

当院のスポーツ外来では、小中高校生の部活動選手のけがや成長に伴う痛みはもちろん、スポーツ愛好家の膝関節・肩関節痛に対しても専門的な治療を行います。

外来診療では、超音波装置（エコー）やMRI検査を利用し正確な診断と注射やリハビリテーションを組み合わせた治療を行い、スポーツ復帰と復帰後の再発予防にも取り組みます。また手術が必要な外傷に対しても膝関節・肩関節では関節鏡を使用した各種手術を行い、リハビリテーションを経てスポーツ復帰できるように外来から復帰までトータルな治療を行います。

診療は毎週木曜日の午後に行っておりますので、学校終わりや部活動中、仕事終わりに受診いただけたらと思っております。お困りのことがあればお気軽にご連絡ください。

学生の部活動から中高年者のスポーツ愛好家まで  
スポーツ活動を行うすべての人が  
思う存分スポーツができるように  
可能な限りサポートさせていただきます。

担当医師

下崎 研吾



能美市立病院 整形外科 医長



自身の競技種目 野球、ゴルフ、マラソン

経歴 平成24年 金沢大学医学部医学科卒業  
平成28年~ 金沢大学大学院 スポーツ研究班  
令和元年 日本整形外科学会 専門医  
令和2年 日本体育協会公認スポーツドクター  
令和4年 先進整形外科エコー研究会 世話人  
令和4年 アメリカ・ピッツバーグ大学留学

主な所属学会 日本整形外科学会、日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(JOSKAS)、  
日本整形外科スポーツ医学会、日本臨床スポーツ医学会、  
日本肘関節学会など

地域貢献 ツエーゲン金沢 チームドクター

# 代表的な疾患

## ひざはんげつばんそんしょう 膝半月板損傷

はんげつばんそんしょう  
半月板損傷は、若者ではスポーツ活動中に、中高年のかたでは階段の上り下りや少しつまずいだけでも生じるものであり、膝関節の痛み・腫れ(腫脹)や引っ掛かりといった症状をきたします。また、中高年者の内側半月板後根損傷では、膝窩部(膝の裏)から下腿にかけて強い痛みを伴う場合があります。

損傷した半月板を放置しておく、半月板のショック吸収機能が働かないために、膝の軟骨損傷や将来的な変形性関節症につながります。

## ひざぜんじゅうじんたいそんしょう 膝前十字靭帯損傷

スポーツ外傷の中でもバスケットやサッカー、バレーボールといったターンやジャンプを伴うスポーツに多い外傷です。スポーツ活動中に膝を捻じって受傷することが多く、膝関節が腫れて(血液が関節内にたまりまます)、歩行が困難となります。約1カ月で通常歩行に戻れることが多く、見過ごされてしまうこともあります。スポーツ復帰は膝の不安定性により難しい上、未治療でのスポーツ復帰は半月板や軟骨の損傷につながるため注意が必要です。

## 野球肘・野球肩 (投球障害肩)

投球による肘関節障害の多くは、肘の内側に起こります。この内側障害では、適切なリハビリテーションと投球の制限により、手術をせずに治療することが可能です。しかし、肘関節外側障害(離断性骨軟骨炎)は、初期には症状が出にくく、進行すると手術が必要な障害となります。

## スポーツ活動の過負荷により生じる膝痛や疲労骨折

スポーツ活動による繰り返しのストレスによって生じる疾患としては、ジャンプ競技における「膝蓋腱炎(ジャンパー膝)」やマラソンランナーの「腸脛靭帯炎」の腱・靭帯障害と全身の骨に生じる疲労骨折があります。膝蓋腱症は膝蓋骨(お皿の骨)のすぐ下に痛みが、腸脛靭帯炎は膝の外側に痛みが出ます。いずれも痛みが持続し、長期間スポーツ活動に支障をきたす可能性があります。疲労骨折は、競技により部位は違いますが、発症初期は単純X線では診断がつかないため、早期診断にはMRIによる診断が必要です。部位によっては手術が必要になることもあります。いずれの疾患においても大切なことは、早期の診断とスポーツ活動の制限、適切なリハビリテーションやインソールの調整による再発防止です。

また、小児期(12-14歳)特有の膝痛としてオスグッドシュラッター病があります。成長痛として放置されてしまうこともありますが、この疾患も適切な治療がなければ長期間の痛みでスポーツ活動に支障をきたします。



## リハビリテーション

当院のリハビリテーション科は理学療法士3名、作業療法士3名が常勤しており、入院・外来患者さんのリハビリテーションを行っています。外来リハビリは予約制となっており、待ち時間なくリハビリが行えます。

医師と連携を取りながら、問診、筋力や柔軟性など全体的な評価を行い、一人ひとりにあった筋力トレーニングやストレッチなどの指導を行い、痛みの軽減、パフォーマンスの改善、再発予防などを目的にリハビリを行っています。



国民健康保険 能美市立病院

〒929-0122 石川県能美市大浜町ノ85番地

TEL 0761-55-0560 (代表)



HP <https://nomihsp.com/>