

## 医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部「捻挫について」

関節部分を捻ってしまったという受傷機転を意味する場合と、軽度の靭帯損傷を意味する場合があります、一般の方にとって比較的ポピュラーな言葉だと思います。

今回は靭帯損傷としての捻挫について説明したいと思います。  
**靭帯とは？**

関節部で隣接した2つの骨同士が不安定にならないように繋いでいる紐又は带状の組織が靭帯です。「糸」ではなく「紐や帯」とした理由は、複数の糸が束ねられたものが紐であり、靭帯も複数の線維の束であるからです。各関節の角度によって靭帯の緊張度は変化しますが、靭帯が最も緊張する角度では、関節に捻りを加えても全くぶれない程に固定されます。靭帯線維は非常に丈夫で靭帯が切れるよりも前に骨が破綻し、骨折に至る怪我は足関節などに多く認めます。

### 靭帯損傷の重傷度分類について

靭帯損傷はⅠ～Ⅲの3段階に分類されます。

Ⅰ度損傷：線維の断裂を含まない損傷

Ⅱ度損傷：靭帯線維の部分的な断裂

Ⅲ度損傷：靭帯線維の完全断裂

Ⅰ度損傷の場合、疼痛と軽度の腫張が認められますが、関節の安定性は保たれます。

Ⅱ度損傷の場合、Ⅰ度損傷と比較すると腫張が強く、皮下出血を伴う事が多くなります。皮下出血は少し遅れて青あざ

として皮膚表面から確認できるようになるため、重傷度の判断材料の一つになります。部分的な靭帯の断裂であるため関節の不安定性が生じる事もあり、不安定性は初期には自覚されていない事も多く、放置される事が多いのがⅡ度損傷です。「捻挫が癖になる」と言われるのは、Ⅱ度損傷が正しく治療されなかった結果、関節制動が不十分な為に再び捻ってしまう状態の事を指していると考えられます。

Ⅲ度損傷は腫張も強く、関節が不安定であることも自覚できる状態であり、膝の後十字靭帯断裂など一部の例外を除けば、ほとんどの方が自主的に医療機関を受診されると思います。

### 治療および注意点について

受傷直後から48時間経過までは「運動や活動を中止して局所の安静を保つ」「氷や保冷剤などを用いて局所を冷やす」などの初期対応が重要です。腫れを最小限に抑える事ができ、疼痛軽減にも有効です。

Ⅲ度損傷の場合には、手術が必要となる事もあるため医療機関の受診が無難です。

特に注意が必要なのは前述のⅡ度損傷です。初期対応が正しければ安静と固定で改善する事が殆どですが、弛みが残ると手術が必要になることもあり、スポーツを行う方ではパフォーマンスレベルの低下や選手生命の短縮に繋がるため、安易に自己判断を行わない事をお勧めします。

## 休日・夜間の急病のときは…

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎③3322

本庄市保健センター（北掘 1422-1）内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

**診療日** 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

### ●在宅当番医療機関

5月13日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎②3377	6月3日(日)	上武病院	小島5丁目	☎②0111
5月20日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎③1610	6月10日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎④2313
5月27日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎③1575				

※診療は午前中のみです。6月10日(日)、飯塚耳鼻咽喉科医院の耳鼻咽喉科診療は県事業により、午後5時まで実施します。

### ●困ったときは電話相談を！

#### ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報（市内在住者が対象です）

☎0120-122-885 **受付時間** 24時間・年中無休

#### 埼玉県救急電話相談（大人・小児共通）

救急医療相談に看護師が対応します。（健康相談・育児相談には対応しません）

☎#7119（IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199） **受付時間** 24時間・年中無休

通話料は利用者負担です。

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000 ○小児救急電話相談 #8000又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、**児玉都市広域消防本部指令課（☎④1119）**でご案内していますのでご利用ください。ただし、診療科目によっては県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。

★本庄市保健センター☎④2003

# 子育て支援のお知らせ

## 児童手当制度

児童手当は、これからの社会を担う児童の健やかな育ちを社会全体で応援するため、児童を養育している人に手当を支給する制度です。

★子育て支援課☎④1130  
市民福祉課☎④1333

### ●対象

市内に居住し、中学校修了前（15歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している人  
※請求者は、父母ともに児童を養育している場合、生計を維持する程度の高い人（原則として所得の高い人）になります。

### ●支給金額

年齢要件など		支給月額
3歳未満		15,000円
3歳以上小学校修了前	第1子・第2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生		10,000円
所得制限限度額以上		一律5,000円

※第〇子とは、18歳になる日以後の最初の3月31日までの児童の順番です。所得制限限度額は市ホームページで確認していただくか、お問い合わせください。

### ●支給時期

原則として、2月、6月、10月の各月10日（それぞれの前月分までの手当を支給）  
※10日が土・日・休日の場合は、直前の平日が支払日です。

### ◆児童手当を受けるには？

→申請が必要です。なお、公務員は勤務先で申請してください。

### 【申請に必要なもの】

- ・印鑑（朱肉を必要とするもの）
- ・本人確認できるもの（運転免許証等）
- ・申請者本人及び配偶者の個人番号（マイナンバー）がわかるもの

### 重複受給できます

### その他の手当

#### ◆児童扶養手当

父母の離婚や死亡などによって、父又は母と生計を同じくしていない児童を養育している人や、児童を養育している父又は母に一定の障害があるときに手当を支給します。

#### ◆特別児童扶養手当

一定の障害のある20歳未満の児童を養育している人に支給します。

※各手当、申請した月の翌月分から支給対象となります。申請が遅れた場合、期間をさかのぼって手当を受給することはできません。

- ・申請者名義の金融機関の預金通帳
- ・申請者が国民年金以外に加入している場合は、申請者の健康保険証の写し又は年金加入証明書
- ※その他、必要に応じて書類を提出していただく場合があります。詳しくはお問い合わせください。

### ◆続けて手当を受給するには？

→6月中に現況届を提出してください。

現在、児童手当を受給している人には、6月上旬に『現況届用紙』を郵送します。必ず6月中に窓口へ提出してください。提出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなります。

※今年度から、マイナンバーカードを使用して、市のホームページで電子申請ができるようになりました（ご利用には、マイナンバーカードに対応するICカードリーダーが必要です）。

### ◆届け出の内容が変わったら？

→手続きが必要です！

次のようなときは、窓口で手続きしてください。手続きが遅れた場合、遅れた月分の手当が受けられなくなることや、さかのぼって手当を返還していただくことがあります。

- ・他の市区町村に転出するとき
- ・出生などにより児童が増えたとき
- ・金融機関を変更したとき
- ・児童と別居したとき
- ・児童が施設に入所したとき
- ・婚姻又は離婚により、生計を維持する程度の高い人が変わったとき
- ・公務員になったとき
- ・個人番号（マイナンバー）が変更になったときなど

