

## スポーツする身体のために 知っておきたいこと

スポーツ時のアクシデントやもしものときに知っておくと便利。  
みんなで読んで教えておこう !!

### ザムストオリジナルハンドブック 「かなり役立つシリーズ」

カラダのつくりと起きやすいケガ、その対策などをまとめた部位ごとの小冊子です。わかりやすいイラスト入りで、小・中学生プレーヤーをはじめ、コーチや保護者の方まで幅広く支持されています。ザムスト取扱店舗で、無料配布しています。また、ザムスト HP ページからもダウンロードできます。



役立つ、タメになる情報がいっぱい!

# ZAMST HP

ここにアクセスすれば、ザムストのすべてがわかります。

ザムストブランドサイト  
[www.zamst.jp](http://www.zamst.jp)

[本社]〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F  
日本シグマックス株式会社

お客様  
窓口

TEL.0800-222-7122(通話料無料)  
受付時間:9時~17時(平日)※土日、年末年始を除く

- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とでは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおおすすめします。

Q 35003 2017.11

# つき指対策 ハンドブック

監修ドクター／黒田未来先生  
札幌医科大学附属病院 整形外科

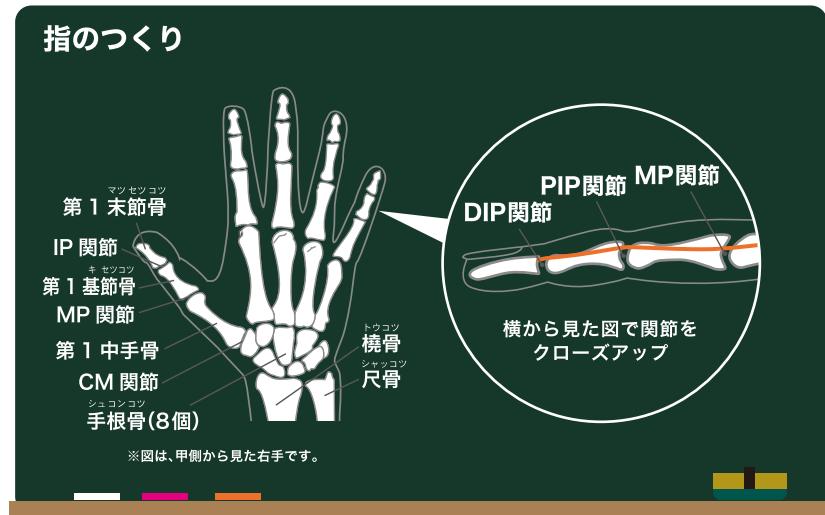


ご自由にお持ちください。

# まずは指のしくみを知ろう!

スポーツにおいて手および指は非常に重要な役割を持ちます。ほとんどの競技でボールに直接触れたり、ラケット、バットといった用具をつかむために使われます。さらに指先の感覚は非常に鋭敏で、繊細なコントロールが求められる場面など、競技におけるパフォーマンスにも大きな影響を与えます。

## 指のつくり



## 監修ドクター Profile

くろだ みき  
監修：黒田未来先生

2003年 札幌医科大学卒業  
札幌医科大学整形外科 医学博士  
日本体育協会認定スポーツドクター

膝、下肢の一般診療から全身のスポーツ診療まで行う。  
日本バレーボール協会医事部に所属しており、ナショナルチームのサポートや国際大会の大会ドクターなども行っている。自身も9歳からバレーボールを始める愛好家。  
プライベートでは一男一女の母として育児にも奮闘中。



# つき指って、なに？

## | つき指は予防できない、事故のようなもの

つき指はバレーボールやバスケットボールなどの球技においてボールをキャッチしたり、転んで手をつくなど、指先に無理な力がかかったときに発生します。損傷の度合いは受けた衝撃の強さや、力の加わり方によって異なります。



## | つき指には4つのタイプがある

### 1 ジン帯の損傷・断裂

側副ジン帯が損傷・断裂し、関節にぐらつきがでます。損傷の度合いにより3段階に分類されます。

### 2 関節の脱臼

関節が脱臼し変形します。脱臼した際には骨折を伴うこともあります。

### 3 腱断裂

指先を伸ばす腱が断裂します。マレット指という症状になることが多いです。

### 4 骨折

関節の指先を伸ばす腱の剥離骨折（骨性マレット指）や関節内骨折などが起きます。

受傷した際には「単なるつき指だから」と自己判断せずに、専門の医療機関で診察を受けましょう。

# 親指のつき指で起こるケガ

親指(母指)は他の指と異なる構造と役割を持つため、損傷を受けると日常動作にも影響が出ることがあります。

## 【親指(母指)MP関節側副ジン帯損傷】

指のつけ根の MP 関節を支える側副ジン帯を損傷することで、親指が痛みと不安定性で、物をつまむ動作ができなくなり、ハレが起ります。バスケットボール、バレー、野球のキャッチャーやサッカーのゴールキーパーなどに多く発生します。



## 【母指CM関節 脱臼 / 骨折(ベネット骨折)】

親指(母指)が屈曲し、先端部から根元に向かって強い力がかかる際に発生します。スキーやバレー、交通事故時に多く発生します。

痛っ!

# つき指してまたときの対処法

## 【つき指をしたらすぐにアイシング!】

覚えておこう。RICE 処置! アイスバッグは大きいので、お菓子についている保冷剤などを日ごろから用意しておき、布でくるんでからテープで圧迫しすぎないよう(血流を妨げない状態)に留めて冷やすのがオススメ。



## 【NG やってはいけないこと! 対処の仕方!】

いきなり引っ張ってはダメ!!

つき指をしたときに「指を引っ張る」ことで、骨折やジン帯の損傷がある際には悪化させてしまう危険も! 痛みで動かしにくい、腫れがひどいときには、自己判断をせず、医師に診断してもらうことが重要です。

## 【腫れや痛みが長引く場合には、病院へ】

病院ではどんなことを診るの?

- 1 骨折・脱臼していないか。
- 2 腱が切れたり、伸びていないか。
- 3 ジン帯が切れたり、伸びていないか。

腱・ジン帯が伸びる=部分的に組織が損傷した状態です。

# つき指からの復帰。 その目安とポイントは？

受傷後最低でも1週間は様子を見よう。  
最初の1~2週間はボールを使わないトレーニングから！



STEP 1

各指と母指の  
つまみ動作

受傷した指と母指（親指）をつまむように重ね、軽く負荷をかけます。続けて周囲の指も順番に。受傷した指には強い負荷をかけすぎないように注意!!



STEP 2

痛い関節以外の  
曲げ伸ばし訓練

受傷部よりひとつ離れた関節を曲げる練習です。反対の手で指を支え、やさしく「曲げる・伸ばす」を繰り返します。腫れが引けば、お風呂で温めながら行うのも◎。関節の内部組織が柔軟になり、無理なくできます。



STEP 3

やわらかいボールで  
キャッチボール

やわらかめのボールで「片手で握る」「壁に当てゆっくり押す」などの動作を試します。受傷部やその周囲に痛みや違和感を感じないか注意しながら行います。



STEP 4

両手から片手へ。  
段階的に移行する

両手を使ってやさしいパスやキャッチボールを。痛みや違和感がなければ、片手でも試します。感触を確かめながら段階的に負荷をあげていき、オーバーパスやサーブなど、競技特有の基本動作を試していきます。



腫れや痛みが引いたら、  
お風呂の中で可動域訓練をしましょう。

指への衝撃を抑え、  
段階的に行うのがポイント！

つき指からの復帰・回復の手法は、患部の状態によっても異なります。ここでは最も基本的な回復までのトレーニング法をご紹介します。もし、腫れや痛みが長引く場合には、決して自己判断をせず病院へ行きましょう。また、すでに骨折や腱断裂などの診断を受け、治療を行っている場合は、必ず医師の指導のもと各症状に合わせた適切な復帰トレーニングを行ってください。

指への衝撃が  
少ないことから始めましょう。

つき指は事前の予防トレーニングなどで防ぐのが難しい、避けたくても避けられない「一過性の事故」のようなものです。「つき指くらい」と軽く受けとめてしまいがちですが、起きた後の対処次第で1回のつき指が、その後の慢性的な痛みや障害の要因になることもあります。復帰段階では無理をせず、痛みや違和感を感じていたら周囲に伝える。さらに、チーム全体で適切な処置や理解、対応の手段を共有していくことも大切です。

# ザムストの指サポーター

突き指後のサポートに

指 サポーター

新製品

## ザムスト フィンガーラップ



〈左右兼用〉

1本指 ¥1,100(本体価格)

2本指 ¥1,400(本体価格)

### 3つの特長

#### 薄い生地でもしっかりと固定

伸縮性生地とウレタンフィルムをあわせることで、薄くてもしっかりと固定できます。



#### テーピングよりも手軽に装着

指を入れてストラップを巻くだけの簡単装着。2股のストラップでしっかりとフィットします。



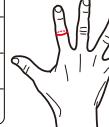
#### ウレタンフィルムで滑りにくい

サポーター内側と外側に施されたウレタンフィルムで、運動時のズレが抑制され、ボールも滑りにくい設計です。



#### サイズの選び方

サポートしたい指の指周りに合わせて選んでください。小指をサポートしたい場合は薬指の指周りに合わせて選んでください。(2本指タイプのみ)。指周りの指の第二関節の最も太い部分を計測してください。計測値が2サイズのさかいになった場合は、大きい方のサイズを選んでください。複数の指に装着する場合は、指周りの太さをそれぞれ測って、正しいサイズを選んでください。本製品表側にある滑り止めフィルムで、サイズを確認できます。



サイズ	適用範囲(指周り)	品番 (1本指タイプ)	品番 (2本指タイプ)
S	4.1~5.3cm	373801	373901
M	5.3~6.5cm	373802	373902
L	6.5~7.7cm	373803	373903



〈1本指〉タイプ



〈2本指〉タイプ

親指の圧迫・軽い固定に

親指 サポーター

新製品

## ザムスト サムガードソフト

〈左右兼用〉¥2,700(本体価格)



### 3つの特長

#### 簡単装着で、親指の動きを 優しくサポート

2ステップで簡単に装着できるうえ、硬質メッシュ素材を採用することで、適度な固定を実現しました。



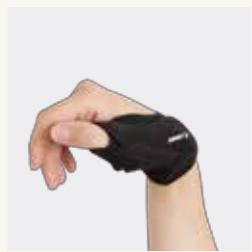
#### 薄くフィット感が抜群

伸縮性の高いウレタンフィルム素材を採用することで、しっかりと手にフィットする設計にしています。さらに内側には、ズレにくい素材を採用。



#### 手と手首の感覚を妨げない

手のひら側を広く空けた設計で手の感覚を妨げません。また、手首を動かしやすいショートタイプです。



サイズ	上段：親指の太さ 下段：手首の太さ	品番
M	5.2~6.4cm 13.0~17.0cm	374902
L	6.3~7.5cm 16.0~20.0cm	374903



#### サイズの選び方

手首の太さと親指の太さに合わせて(2ヶ所のサイズが異なる場合は手首の太さを自安)選んでください。手首の太さは手首の一番細いところの太さを計測してください。親指の太さは指の第一関節の最も太い部分を計測してください。計測値が2サイズのさかいになった場合は、大きい方のサイズを選んでください。両手に装着する場合は、左右の太さをそれぞれ測って、正しいサイズを選んでください。

# テーピングとサポーター 賢く使いこなそう！

親指の固定・動きの抑制に

親指 サポーター

ザムスト  
サムガード

（左右兼用）¥5,200（本体価格）



## 3つの特長

### 個人の形状にフィット

熱可塑性素材のサムガードは、熱を加えることで個人の指の形状に合わせて型をつけることができ、優れたフィット感で親指の動きをしっかりガードします。



### 手首の動きを妨げない

親指の動きをしっかりとガードしながらも手首の動きを妨げないショートタイプなので、ダイナミックな手首の動きにも対応できます。

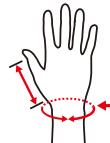


### 装着時のかさばりを軽減

コンパクトな形状により、装着時のかさばりをできる限り軽減。野球のグローブやキーパーグローブなどの下にも装着できます。



サイズ	上段：親指の長さ 下段：手首の太さ	品番
M	8.0~9.5cm 13.0~17.0cm	374302
L	9.5~13.0cm 16.0~20.0cm	374303



### サイズの選び方

親指の第一関節から手首の一番細いところまでの長さと、手首の一番細いところの太さを計測してください。2ヶ所のサイズが異なった場合は手首の太さを自安を選んでください。

## ▶ テーピング

### 正しく巻くには知識と経験が必要

テーピングはケガの部位や程度に応じてさまざまな巻き方があり、よりキメの細かい固定ができます。ただし、正しく巻くには専門知識が必要です。特に指の固定は片手で行わなくてはならず、ある程度慣れも必要です。また粘着材によって、かぶれたり、皮膚へのダメージがある場合もあります。毎回使い捨てなので使用量によってはかえって費用がかさむ場合も。



## ▶ サポーター

### 初期費用はかかるけどすばやく使って固定しやすい

サポーターは専門知識がなくても簡単に着脱でき、固定力の調整が簡単にできます。かぶれなど皮膚への影響も少ない点がメリットです。テーピングと比較すると、初期費用がかかるので、短期的な使用には向きませんが、何回も巻き直す必要がないので時間のロスも少なく、遠征や試合時に備えておく、チームで共有できるなどのメリットもあります。



テーピング＆サポーター。  
それぞれのメリットをうまく使い分けて  
賢く活用しましょう。