



寒い日が続いていますね。寒さが厳しいとついつい体を丸くしてしまいがちですが、適度な運動、よく食べ、寝ることで体力と免疫力を落とさないようにしましょう！

子どもによくある怪我の一つに肘内障（ちゅうないしょう）があります。俗に“腕が抜けた”という状態のことです。子どもが急に腕を動かさなくなった場合、肘内障が考えられます。

肘内障とは…

- * 肘の輪状靭帯がはずれかける、いわゆる亜脱臼をおこしてしまった状態のことです。
- * 2～6歳位の靭帯が未発達の乳幼児に起こりやすいです。そのなかでも、若干“なりやすい傾向”の子がいます。男女比でみると、女兒にやや多い傾向があるとされています。

肘内障のよくある受傷状況

- 手を繋いでいて転びそうになった子どもの腕をひっぱった。
- 手を繋いでいた子どもが急に走り出した。
- 子どもが転んで手をついたり腕をひねったりした。
- 遊んでいて肘を打った。
- 寝返りをしたことでなる場合もある。



* 腕を持ち上げ、ぶら下げる遊びは気をつけましょう。

肘内障を起こすと間接に痛みを伴うため、泣き出す子どもが多く、腕が動かせなくなるので、片腕がだらんと下がった状態になります。肘をやや曲げた状態でお腹の近くに腕を持ってくると痛みが軽減することがあるため、こうした姿勢を好んでとることもあります。

時間が経つと治しにくくなるので、整形外科を受診しましょう。

一度肘内障を起こしてしまったお子さんは、その後も肘内障を繰り返してしまうことがあります。予防としては、できるだけ腕を引っ張らないようにすることです。やむを得ず引っ張る時は、肘から上を持つようにしましょう。

輪状靭帯が成長するとともに、肘内障を起こす頻度も少なくなってくるので、心配はいりません。



令和4年度の病後児保育室利用登録は
3月1日(火)から受け付けます。

登録書は昭島市役所 HP からダウンロードすることが出来ます。

登録受付時間 月～金曜日(祝日除く)
9時～16時

* 事前にお電話下さい。

まだまだ寒い時期が続き、
体調を崩しやすい時ですね。
体力回復期には病後児保育室
をご利用ください。

お気軽にお問い合わせください。

令和4年2月

