

2002
Jan/Feb

水疱の予防と治療

スコット・バイロン

手足の水疱に悩まされた経験のある人はそれほど多くはないかもしれませんが、近年、それに悩まされているテニスプレーヤーが増えてきているようです。ジュスティーン・エナンはウィンブルドンの試合中に治療をしていましたし、アガシもサンプラスも水疱に悩まされてきています。水疱ができると、プレーに支障を来すばかりでなく、プレーそのものを休まなければならないこともおきるのです。

水疱の処置をしてくれるトレーナーを誰もが抱えているわけではありません。テニスコーチのみなさんが、水疱の予防や治療法をアドバイスして、生徒の人たちが苦しまないで済むようにしましょう。あなたに水疱の予防や手入れについてのちょっとした知識があれば、生徒の人たちがそれらに煩わされずに済むのです。

水疱は、皮膚の特定の部分に繰り返し摩擦刺激が与えられ続けることが原因で、表皮下にリンパ液（水）が溜まってできるのです。また、火傷のような皮膚への外傷も水疱の原因となります。テニスコーチであるあなたは、手足にかかる頻繁な摩擦で、他の人たちよりも遙かに水疱ができる可能性が高いのです。皮膚の下部組織である真皮は動かないのですが、表皮が前後左右に動くのです。その刺激が長期にわたることによって隙間が生じ、そこにリンパ液や血が流れ込むのです。ひとたび液が隙間に入り込むと、表皮はいつも刺激を受け続けるわけです。水疱にさらに圧力や摩擦が加わると、症状はさらに悪化します。

水疱ができたときの対処法には2通りあります。いずれの方法を採るにしても、水疱とその周囲をきれいにし、殺菌することは重要です。患部を過酸化水素水で洗浄する方法は、皮膚を痛め、症状を悪化させて回復を遅らせしてしまうので、最良の方法は、良質の石鹸を使っての水洗いです。

1番目の対処法は、水疱ができたなら、殺菌した針で穴をあけ中の水を抜くことですが、私としてはこの方法は勧めません。というのは、穴をあけることによって細菌に感染する可能性があるからです。水疱の痛みは数日間でおさまりますが、化膿してしまうと数週間プレーができなくなってしまいます。患部にはすぐ水がたまってしまうので、また穴をあけるとさらに化膿する可能性が出てきます。

2番目の方法は、患部の周囲を洗浄し、更なる外傷から守る簡単な方法です。ファーストエイドキット（救急箱）には、粘着性のモールスキン（疑似皮膚のようなもの）か、スポンジ状のパッドを用意しておきましょう。薬局やドラッグストアに行けばいろいろな種類のものが手

に入ります。ドーナツ状のものや、必要な大きさに切って使うようなものがあります。

その場合、まず患部より少し大きめに切ることです。それから、中心部を水疱が収まるように切り抜くのです。そして、粘着部が患部周りになるように貼って、きれいなソックスをはかせましょう。こうすれば、痛みも抑えられてプレーを続けることができます。パッドが衝撃を和らげ、患部がさらに外的刺激を受けにくくなるのです。プレーが終わり、粘着パッドをはがすときに皮膚を痛めないように注意させましょう。そして、接着剤が残らないようにきれいに洗います。きれいに落としておかないと肌荒れを起し、他の問題が起きかねません。

アスレチックテープを使ってパッドを患部にあてるという処置もありますが、ホワイトテープは汗で濡れるとずれやすく、テープが皮膚に刺激を与え、症状を悪化させかねません。また、固定するためのテープが、隣接部位に新たな水疱をつくりかねません。どうしてもテープを使うのであれば、伸縮性のあるテープを使いましょう。通常肌色のこのテープは、通気性があり、皮膚と一緒に動くので水疱の処置にはより適しています。

回復過程で、瘡蓋が破れ、下の皮膚が出てくることがあります。もし、最初の対処法（針で穴をあける）をとった場合、皮下組織は非常に敏感になっています。そういった状況でパディングをし、患部を清潔にし、プレーを続けることは大変なことです。それに対して、2番目の方法（モールスキンかパディング）をとった場合は、皮下組織は固まってきているので、瘡蓋が破れた後にパディングをしてもそれほど痛みはないでしょう。

いずれの処置をしたとしても、完治するまでは患部を清潔に保つことは重要です。死んでしまった皮膚は切り取りましょう。回復過程では数回この作業が必要となるかもしれません。

予防と治療の両方に使える「スペンコ・セカンド・スキン」という素晴らしい製品があります。（訳者もこれは使ったことがあります。優れものです。）これは、水性ゲル状の製品で、水疱を保護し治癒を促します。いろいろなサイズがあり、ドラッグストアや医薬品販売店で入手できます。1平方インチのサイズがベストですが、いろいろなサイズに切り分けておくと便利でしょう。使用説明書をよく読み、手当用品を患部にのせ、先に述べたようにパディングをします。この方法を用いれば、水疱があっても気にせずにプレーを続けることができます。「セカンド・スキン」は試合や練習後の水疱の手当にも使えます。患部にあててバンドエイドで止めましょう。

過去に水疱ができたことがある場合、再発予防にも役立ちます。水疱のできやすい部位にのせてバンドエイドで止めるのです。こうすることで、特定部位の摩擦を軽減し、水疱の形成を抑えることができます。

水疱の予防には、クリームや軟膏類を使うこともあります。これは、最初はよいのですが、すぐに皮膚に吸収されてしまい、最初のような効果は低減してしまいます。もし選ぶのであれば、「スキン・リユープ」のような、皮膚に吸収されにくいスポーツ専用のものを用いましょう。べとべとして汚い感じはしますが、足やつま先の水疱には有効です。しかし、同時にテニスシューズも汚れます。

水疱ができたら、感染を防ぐために、患部を清潔に保つこと。適切な処置をすれば1～2週間で完治するはずですが、しかし、水疱の周囲が赤くなってきたり、熱を持ったり、膿んできたようであれば、医者に診てもらおうようにしましょう。

水疱の予防のための生徒へのアドバイスは、常にきれいなソックスをはくようにすることです。バッグには常に替えのソックスを何足か入れておくように勧めます。一日に何試合かをするのであれば、試合ごとに履き替えることです。プレーをしていないときは、靴もソックスも脱いでいた方がよいのです。こうすれば、靴の中も乾き、足も休息させることができるからです。合間ではスポーツサンダルを履いていると良いでしょう。

新しい靴を履くときの最も簡単な靴擦れ予防法についてお話しします。真新しい靴ですぐに練習や試合をしないように注意しましょう。皮や布地を柔らかくするために、コートで使い始める前の1～2週間、毎日1～2時間家で履いてなじませるようにしましょう。数年前に、あるトーナメントのテレビ中継中、アナウンサーがトレーナーと水疱に苦しむトッププレイヤーのことを話していました。そのトレーナーの話によると、そのプレイヤーは新しい靴をすぐに履いていたのが原因ということでした。

レッスン時には基本的な手当用品をファーストエイドキットに入れておきましょう。完璧な予防はできませんが、予防のためのアドバイスや、手当の方法を知っていれば、プレイヤーが水疱のためにプレー中に痛みを感じたり、プレーができなくなるようなことを防げるでしょう。

【筆者紹介】 スコットは、PTR のメンバーであり、アスレチック・トレーナーとして 20 年以上の経験を持つ。USA テニスナショナルトレーナー、USTA スクールズ・トレーナー、ニューイングランド・スポーツ科学委員会メンバーでもある。スコットは、USTA テニス指導者会議でも講演を行ってきており、「テニスプロ」への寄稿もしてきている。2002 年 2 月のシンポジウムで講演を予定している。

【翻訳： 鈴木真一（柏市:アド・イン桜テニススクール代表・ナショナルテスター）】