

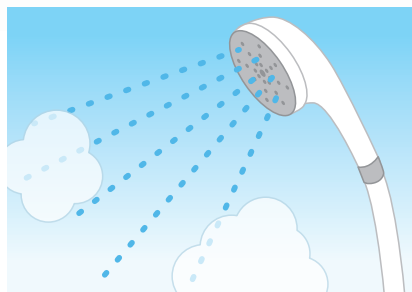
# モーラス®テープ、モーラス®パップXRのはがし方

水やぬるま湯ではがす



はがしにくい時は、水やぬるま湯で湿らせると、楽にはがせます。

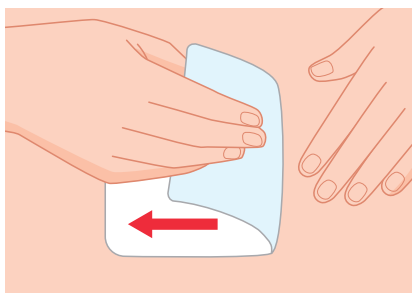
入浴前にはがす



入浴前にはがし、入浴後に新しく貼り替えることをおすすめします。

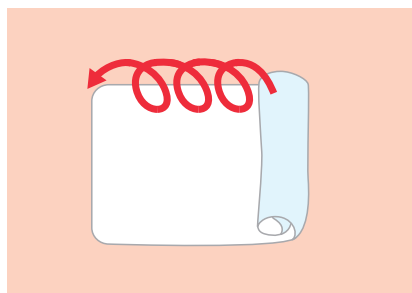
# 皮膚を傷つけないためのはがし方の例

はがし方の例 1



皮膚を押さえながらゆっくりはがしてください。また、有毛部位では毛のはえている方向にそって、ゆっくりはがしてください。

はがし方の例 2



角から丸めながら、ゆっくりはがしてください。

Hisamitsu®

# モーラス®テープ、モーラス®パップXRをご使用のひざ、足首に痛みのある患者さんへ

監修：松田 秀一先生

京都大学大学院医学研究科 感覚運動系外科学講座 整形外科学 教授



## 〔モーラス®テープ、モーラス®パップXRの主な副作用〕

- 貼った部分の接触皮膚炎 (赤くなる、かゆみ、湿疹など)
- 顔面・眼瞼の浮腫、水疱・びらん、色素沈着、皮下出血、じんましんなど

このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師にご相談ください。

以上の副作用はすべてを記載したものではありません。

上記以外でも気になる症状が出た場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

## 〔生活上の注意〕

貼った部分を日光(紫外線)にあてると、かぶれがあらわれることがあります。戸外に出るときは、貼っている部分を色物の服やサポーターなどで覆い、光に当たらないよう注意してください。また、はがした後、少なくとも4週間は、紫外線から皮膚を守るよう注意が必要です。

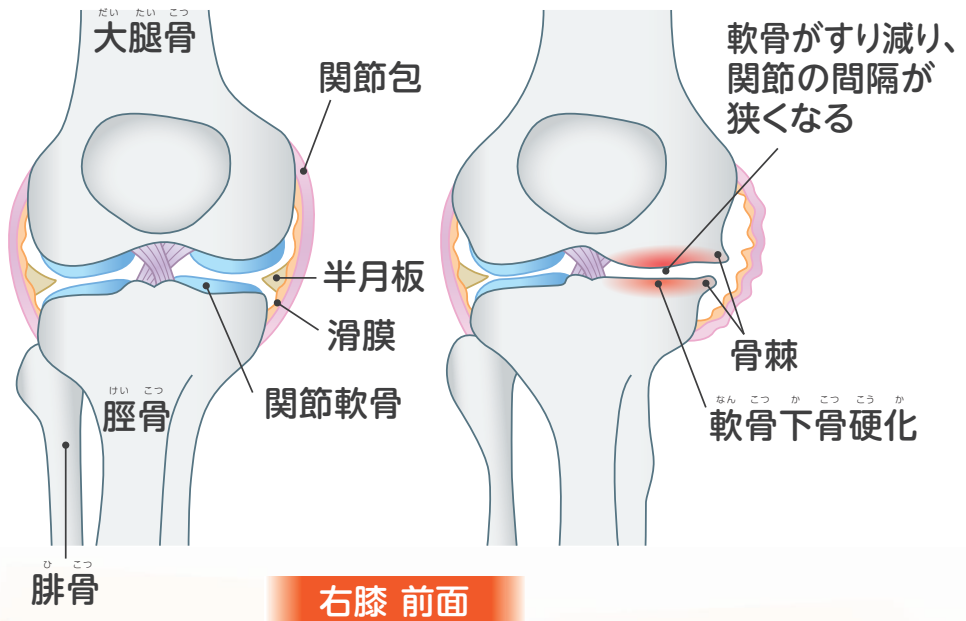
# 膝の痛みの原因になる主な病気

## 1 変形性ひざ関節症

- 変形性ひざ関節症のおもな原因は、加齢や肥満、以前のケガの影響、遺伝的素因(脚の形など)、さらにスポーツやひざに負担のかかる仕事などによって、ひざ関節の軟骨がすり減ることです
- ひざ関節の骨と骨の間隔が狭くなり、関節が変形し、炎症が起こり、痛みが生じます
- さらに症状が進行すると、骨棘ができたり、軟骨の下の骨が硬くなったりします  
※骨棘:関節のふちが変形してトゲ状になったもの
- ひざ関節に痛みが出たり、水がたまったりします  
痛みは主に膝の内側に生じます
- ひざの動きが悪くなります  
ひざの曲げ伸ばしがむずかしくなり、ひざが完全に伸びなくなります

### ■ 正常のひざ関節

### ■ 変形性ひざ関節症



初期には、立ったときや歩き出したときなど、動きはじめに痛みを感じます



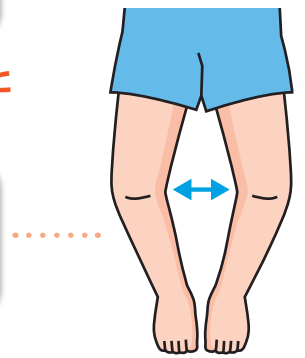
進行すると

やがて歩くと痛むようになり、正座や深くしゃがむこと、階段の上り下りなどが難しくなります



さらに進行すると

○脚になり、ひざを十分に伸ばせなくなります。痛みのため長く歩けなくなり、日常生活が制限されることがあります



### 日頃の運動を心がけて

- 適度な運動は脚の筋力アップや骨の強化に役立ちます。肥満の方では減量によるひざへの負担軽減も大切です。
- いつまでも元気で歩けるように、日頃の運動を心がけ、ウォーキングや水中ウォーキング、サイクリング、体操、趣味のスポーツなどの全身運動をつづけましょう。



※自宅でできる脚の筋肉強化のためのトレーニングは、p7~8をご参照ください

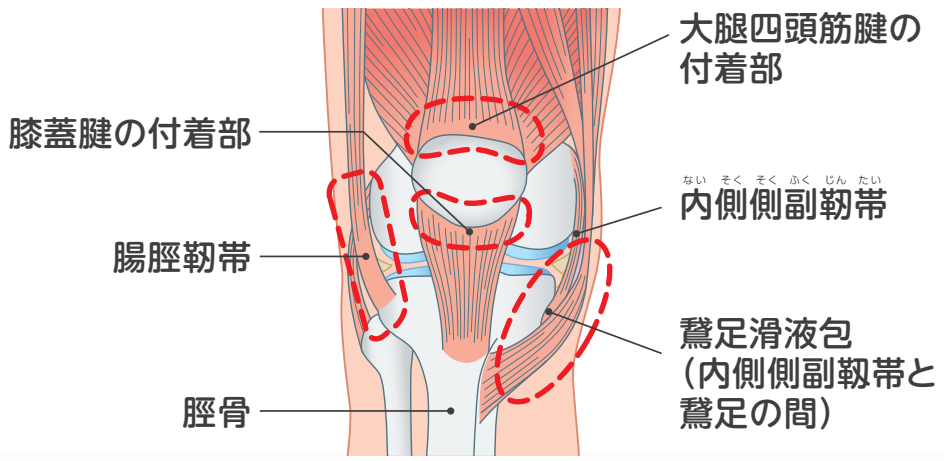
## 2 ひざの慢性障害

● スポーツのオーバートレーニングなどによって、ひざやひざの周囲(靭帯や腱が骨に付着する部分)に炎症や痛みが生じます

● ジャンパーひざ(大腿四頭筋腱付着部炎、膝蓋腱炎)  
主にひざのお皿(膝蓋骨)の周囲に痛みが生じます  
※大腿四頭筋: 太ももの前側において、ひざを伸ばすときに働く筋肉  
※膝蓋腱: 膝蓋骨と脛骨の間にある腱

● ランナーひざ(腸脛靭帯炎)  
主にひざ関節の外側に痛みが生じます  
※腸脛靭帯: 骨盤の最上部(腸骨)とすねの骨(脛骨)の間にあり、おしりの筋肉や太ももの外側の筋肉ともつながる靭帯

● 鷺足滑液包炎  
ひざの曲げ伸ばしを繰り返すことで、ひざの内側に痛みが生じます  
※鷺足: ひざを曲げる筋肉が扇状になってすねの骨(脛骨)につながる部分



右膝 前面

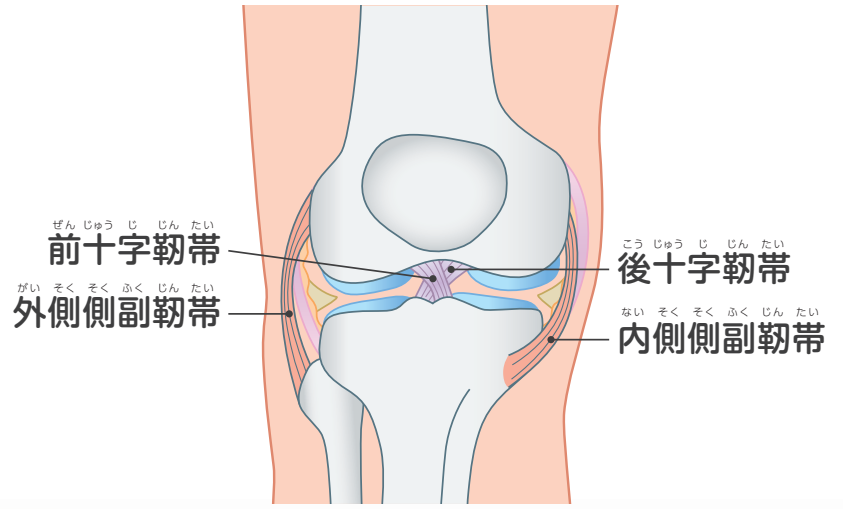
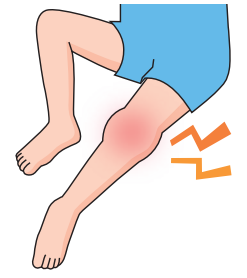
## 3 ひざの靭帯損傷

● スポーツや事故などでひざに大きな力がかかったとき、ひざ関節の靭帯が損傷された状態です

● ひざ関節には4つの靭帯があり、靭帯損傷で多いのはひざの内側にある内側側副靭帯です  
急性期(受傷~3週間): 膝の痛みと可動域制限、腫れなど

- ・前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷では、おもにひざ全体に痛みが生じます
- ・内側側副靭帯損傷では、ひざ関節内側に痛みが生じます
- ・外側側副靭帯損傷では、ひざ関節外側に痛みが生じます

急性期以降: 症状が軽快しますが、損傷部位によってはひざの動きが不安定になることがあります



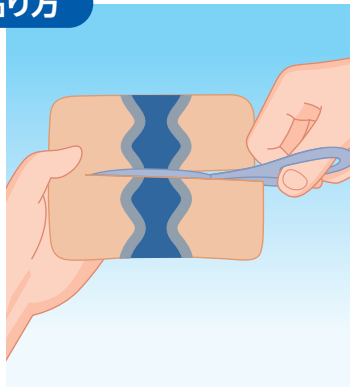
右膝 前面

ひざ ※貼った部分を日光(紫外線)にあてると、かぶれがあらわれることがあります。  
はがした後、少なくとも4週間は貼った部分を紫外線にあてないでください。

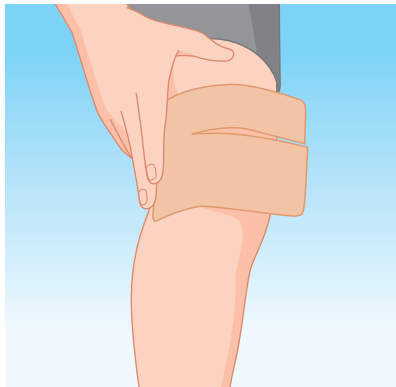
## モーラス®テープの貼り方

### ひざ(ひざの外側から貼る方法)

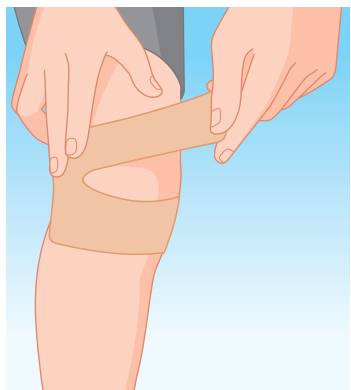
#### 貼り方



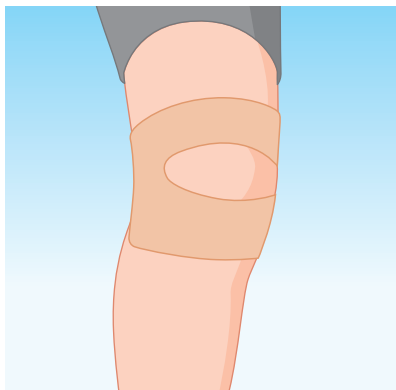
①短辺片側から、約10cmの切り込みを入れます。



②切り込みを入れていないライナーをはがして、ひざの外側に貼ります。



③片側ずつ、切り込みを入れたライナーをはがして、ひざの上側と下側を覆うように軽く伸ばしながら貼ります。



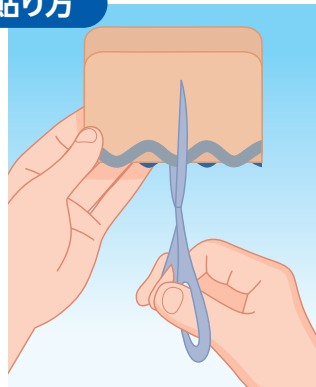
#### ■完成

※ひざ内側に痛みがある場合は、同様の手順でひざ内側から外側に向けて貼ることができます。

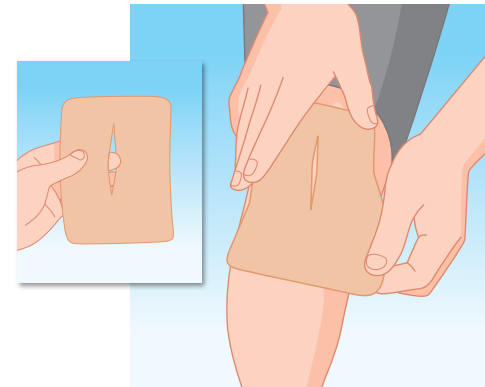
イラストはモーラス®テープL40mgの使用イメージ ※イラストは一例です。痛み部位に合わせて貼ってください。

### ひざ(ひざ周辺を覆う方法)

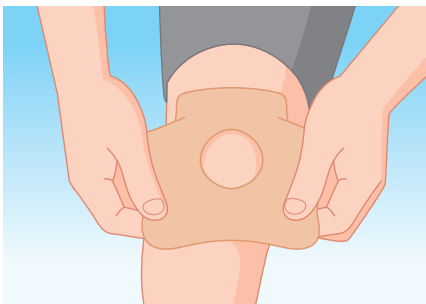
#### 貼り方



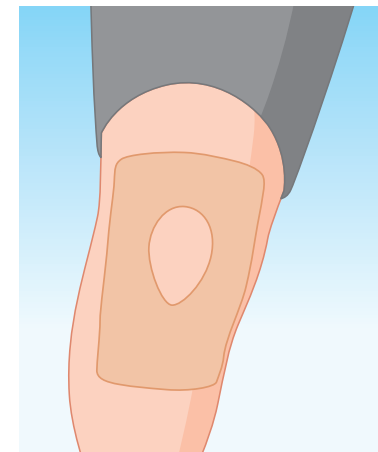
①2つに折り、中央に約4cm切り込みを入れます。



②切れ目が上側にくるように縦長に持ち、上のライナーをはがしてひざの上に貼ります。



③真ん中のブルーライナーを剥がして、ひざ頭を穴から出すように、左右に少し伸ばしながらひざの周りを覆って貼ります。  
下側のライナーをはがし、下側に軽く伸ばしながら貼ります。



#### ■完成

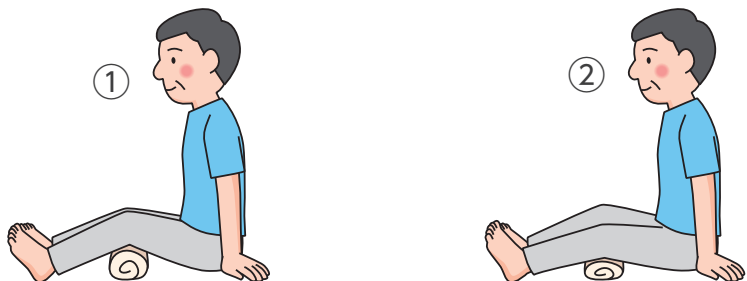


## 変形性ひざ関節症の方のためのトレーニング<sup>1)</sup>

運動によって痛みが強くならなければ、筋力強化や関節の動きをよくする運動、ストレッチなどを行いましょう。ひざの曲げ伸ばしに大切な筋肉(大腿四頭筋など)の強化は、痛みの軽減に役立ちますし、日常生活でも動きやすくなります。また、ひざへの負荷が少ない全身の有酸素運動(ウォーキング、水中ウォーキング、自転車など)も筋力強化や維持に役立ちます。一人ひとりに適切なトレーニングは異なりますので、はじめる前にトレーニングの種類や回数などを主治医に相談してください。

### 太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)のトレーニング

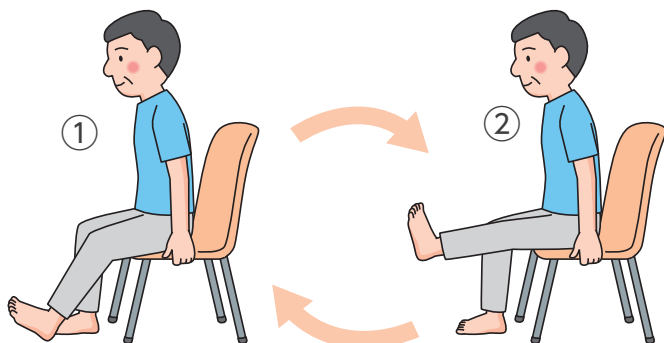
#### ひざ伸ばし体操



①脚を伸ばして座り、ひざの下に丸めたタオルなどをおく(両手は楽な位置につく)

②つま先を立て、太ももに5~10秒力を入れて(息を止めない)、片脚ずつひざの裏でタオルなどを押す  
※腰痛の人は、腰に負担がかからないよう仰向けに寝て行いましょう

#### 脚上げ体操



①イスに浅めに座って、両手で座面をつかみ、片方の足首を立て、ひざをゆっくり伸ばす

②足首を立てゆっくり片脚を上げ、そのまま5~10秒保って(息を止めない)、戻す

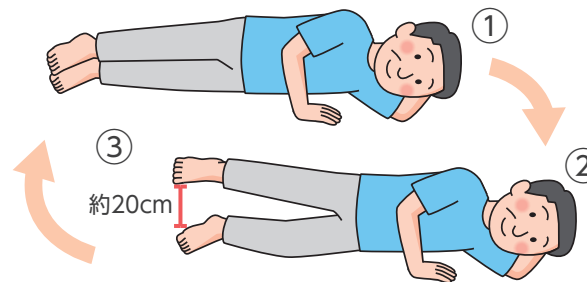
1)日本整形外科学会:変形性ひざ関節症の運動療法([https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/knee\\_osteoarthritis.pdf](https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/knee_osteoarthritis.pdf))

#### 注意点

- 無理のない範囲で行い、動いて痛みがあるときは主治医に相談してください。運動量は時間をかけて少しずつ増やし、長くつづけるようにしましょう。高齢の方は、転ばないように座ったり手で支えたりして、安全に行えるようご注意ください。

### 太もも外側の筋肉(股関節外転筋)のトレーニング

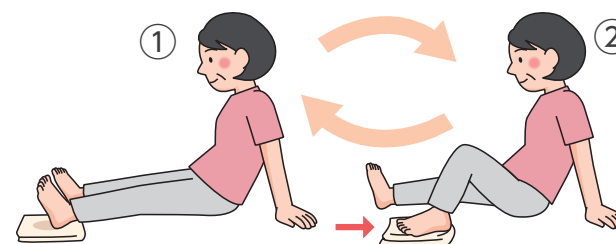
#### 横上げ体操



- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま、約20cmゆっくり上げて、5秒そのまま保つ(息を止めない)
- ③脚をゆっくりおろす

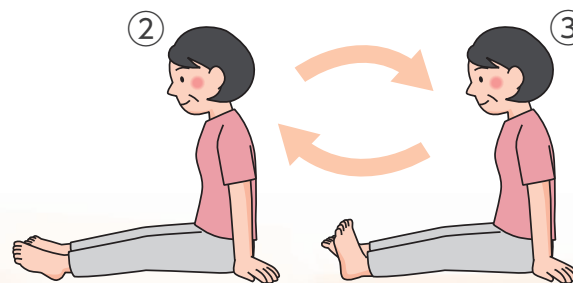
### ひざの動きをよくするトレーニング

#### ひざの曲げ伸ばしを改善する運動



- ①両脚を伸ばして座り、片方のかかとの下にタオルなどをおく
- ②かかとをすべらせてゆっくり引き寄せながら、ひざをできるだけ曲げる
- ③かかとをすべらせてゆっくり戻しながら、ひざをできるだけ伸ばす

#### ひざ裏のかたさをほぐす運動



- ①両脚を伸ばして座る
- ②ひざに力をいれ、つま先を伸ばして5秒そのまま維持する(息を止めない)
- ③ひざに力をいれ、つま先をそらして5秒そのまま維持する(息を止めない)

## 足首の痛みの原因になる主な病気

### 1 足首の捻挫

- 内側に足首をひねって起こる捻挫が多く、その場合は足首の関節の外側に痛みが生じます

軽 症: 外側靭帯の圧痛、かかとに軽い痛み

歩行には問題ないことが多い

中等症: 通常の動作で強い痛み、  
動きの制限、足首の関節や足の腫れ

重 症: 足関節全体に強い痛みと腫れが生じ、  
動かすと強い痛みが起こり、  
歩行困難なことがある

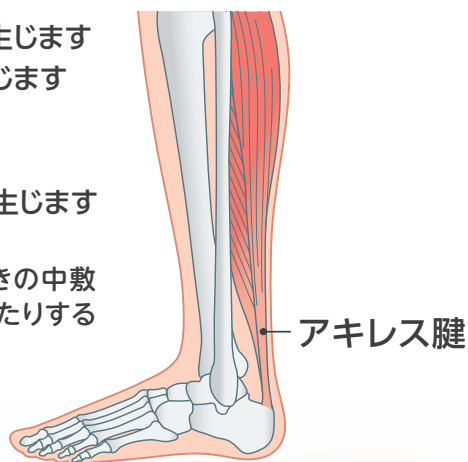
※自宅でもできる足首関節のためのトレーニングは、  
p14をご参照ください



### 2 アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎

- アキレス腱が骨に付着する部位への負担や使い過ぎによって、アキレス腱に炎症が起こって痛みが生じます
- アキレス腱付着部を押すと痛みを感じます
- 運動をすると痛みが強くなります
- かかと立ちで痛みが強くなり、重症化するとつま先立ちでも痛みが生じます

※靴の中にかかとを上げるクッション付きの中敷きを入れたり、少しヒールのある靴を履いたりすると、かかとへの負担を軽減できます



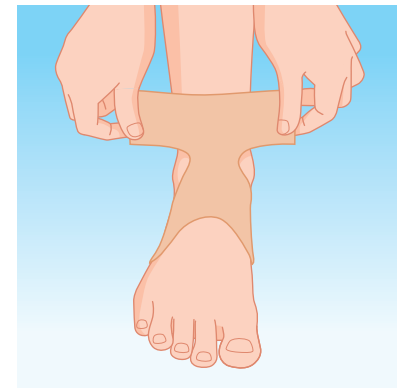
## モーラス®テープの貼り方

### 足首(足首の全体を覆う方法)

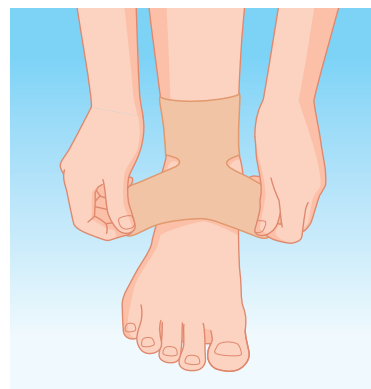
#### 貼り方



①短辺の中央に約3cm切り込みを入れます。反対側の短辺にも同様の切り込みを入れます。



②ブルーライナーと上側のライナーをはがして、足首に巻きつけるようによく伸ばしながら貼ります。



③下側のライナーをはがして、足の甲に巻きつけるようによく伸ばしながら貼ります。

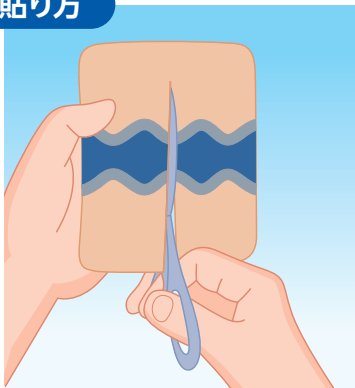


■完成

# モーラス®テープの貼り方

## 足首(おもに足首の外側を覆う方法)

### 貼り方



①短辺片側から中央まで切り込みを入れます。



②切り込みのない方のライナーをはがして、かかとに貼ります。次に、切り込みを入れたライナーを片側ずつはがし、よく伸ばしながら足首の外側から内側に巻きつけるように貼ります。



■完成



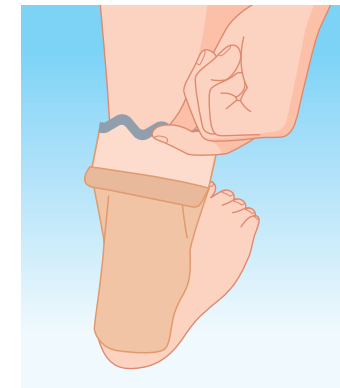
■完成

## アキレス腱

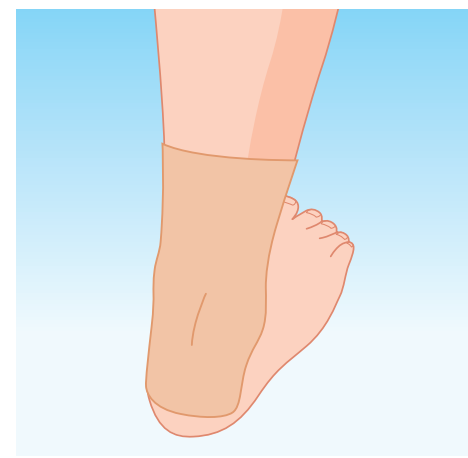
### 貼り方



①2つに折り、中央のブルーライナーをはがし、アキレス腱に添って縦に貼ります。



②上下のライナーを片側ずつはがしながら、軽く伸ばしてアキレス腱に沿わせるように貼ります。

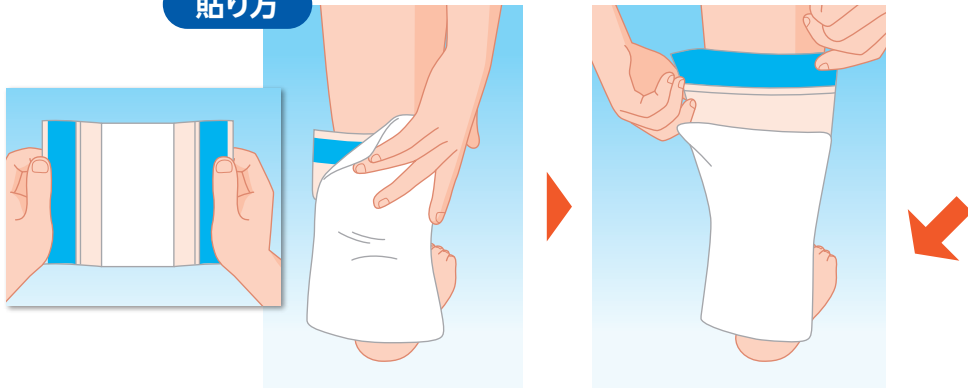


■完成

## モーラス® パップXRの貼り方

### アキレス腱

#### 貼り方



① センターウィングを少しはがし、アキレス腱に添って縦に貼ります。

② 上下のライナーを片側ずつはがしながら、アキレス腱に沿わせるように貼ります。



■ 完成

ふくらはぎ～アキレス腱まで広く痛みが出ている時の貼り方です。

## 足首を捻挫した方のためのトレーニング<sup>2,3)</sup>

捻挫による痛みや腫れがひき、歩いても痛みがなくなったら、足首のトレーニングをはじめることができます。かたくなった足首関節の動きがよくなり、関節周囲の筋肉の強化ができます。

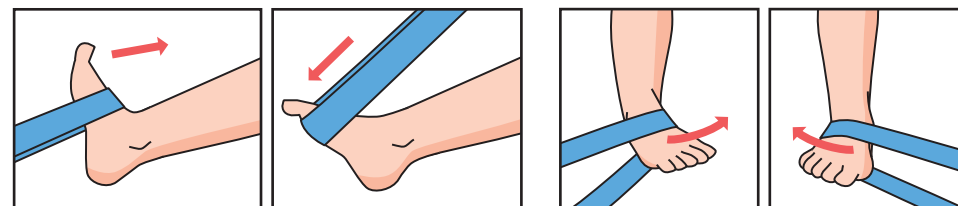
はじめる前に、トレーニングの種類、回数などを主治医に相談してください。

### タオルギャザー



床にタオルを敷き、足指でつかんで手前に引き寄せる動作を繰り返す

### ゴムチューブを使ったトレーニング



- 足首を直角に曲げる
- 足の甲を伸ばす
- 足首を内側に曲げる
- 足首を外側に曲げる

ゴムチューブを足の甲や足裏にかけ、引っ張るトレーニングです。足首の筋肉の強化、関節の動きの改善に役立ちます。

2) 日本整形外科学会スポーツ医学部広報委員会：スポーツ損傷シリーズ 2. 足首の捻挫 (<http://jossm.or.jp/series/flie/002.pdf>)

3) 篠原靖司, 熊井司: MB Med Reha 2014; 176: 183-91.