

スポーツ知識

専門家に聞く・第16回

浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

スポーツ傷害とその予防

健康の維持や増進の為に運動であっても、身体に負荷を加える運動である以上、絶対に安全とは言いきれません。前回号では「小中学生の体力づくり」についてご紹介しましたが、今回は運動と深く関わりのある「スポーツ傷害」とその予防や対処についてご紹介します。

1. スポーツに関する傷害は大きく分けると「障害」と「外傷」に分類できます。

「スポーツ障害」とは…小さな外力が繰り返し加わりケガをしてしまうこと。【シンスプリント・疲労骨折など】

「スポーツ外傷」とは…大きな外力が加わり突然ケガをしてしまうこと。【骨折・捻挫・脱臼など】

2. スポーツ傷害が発生する原因

・**競技能力の不足**…基礎体力不足や競技の特性に適応する技能が備わっていないことから傷害を引き起こします。
体力の向上と、基本となるフォームをしっかり習得しましょう！

・**オーバーユース**…過度な運動に身体が耐え切れず、傷害を引き起こします。

・**ウォーミングアップ不足**…身体に急激な負荷を与えないよう、ストレッチなどをしっかり行いましょう！

・**その他**…「能力の過信」「慢性疲労・睡眠不足」「環境問題」など様々な原因がありますので、これらの事を注意しながら運動し、傷害の発生を予防・軽減しましょう。

※小学校高学年から中学生にかけては、身長が急激に伸びる『成長期』が訪れます。この時期は、骨の急激な成長に筋肉の発達に間に合わず、筋肉や腱が硬くなってしまいます。そのため、過剰なトレーニングを続けていると、身体が耐え切れず、怪我を誘発してしまいます。中学生に多いスポーツ障害は、オスグッド病（頸骨粗面）・膝蓋靭帯炎（ジャンパー膝）・シンスプリントなどの、体重の負担がかかる下肢に多く見られます。これらの障害を予防するには、スポーツ前後はもちろん普段からのストレッチを習慣化させ、全身の柔軟性をチェックしていきましょう！

★ストレッチの方法

心地よく感じる程度の姿勢で10秒～30秒ほど保持しましょう。反動をつけると「伸張反射」により筋肉が収縮してしまいます。力を抜き、ゆっくりと呼吸に合わせて行い、筋肉を少しずつ伸ばしましょう。

●『伸張反射』とは？

脊髄反射の一つで「筋肉が急に引き伸ばされると、それ以上筋肉が伸びてダメージを受けないよう、その筋肉を収縮させて保護しようとする防衛反応」のことをいいます。

3. スポーツ外傷の処置方法

傷害の処置方法は、怪我の種類によって異なりますが、外傷（骨折、打撲、捻挫、脱臼など）は種類・部位・程度に関わらず、ほぼ共通してRICE処置を行います。

①R e s t (安静) 怪我をしたところを動かさず安静に保ちます。骨折や脱臼の場合は副木で固定しましょう。

②I c e (冷却) 患部を氷(無い場合は流水)で冷やし痛みを緩和し、また血管を収縮させ出血を軽減させます。アイシングの時間は15分～20分程度です。目安として最初はピリピリと痛みを感じます。その後、感覚が麻痺してきたら一度アイシングを止めます。再び痛みを感じたらアイシングを行ってください。冷やし過ぎると凍傷になる場合がありますので要注意です。

③C o m p e s s i o n (圧迫) 伸縮包帯などで圧迫することで出血や腫れを抑えます。

④E l e v a t i o n (挙上) 受傷部位を心臓より高く挙げることで内出血を抑え痛みも軽減させます。

※RICE処置はあくまでも応急処置ですが、現場で速やかに適切な処置を施したかどうかでその後の回復の程度が変わってきますので、しっかり覚えておきましょう。また症状の程度に関わらず、専門医に診てもらうことをお勧めします。

スポーツは健康促進や維持などで身体によいものと考えがちですが、正しい知識がない状態で取り組んでいると時には人体に悪影響を及ぼします。『体力』『知力』『気力』の3つが一体となって健康的に活動することができますので、しっかりと知識を身につけましょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27 (体育館)

☎047-355-1110

浦安市猫実1-18-15 (武道館)

☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時(最終入場午後8時30分まで)

●休館日／【体育館】水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日

【武道館】月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日

●使用料／市内一般(高校生以上)1時間150円・2時間310円

※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。