

スポーツ知識

専門家に聞く

2

スポーツ傷害の予防と処置

浦安市総合体育館 指導員 柿崎 直宏

健康の維持、増進の為の運動であっても、体に負荷を加える運動である以上、絶対に安全とは言い切れません。そこで、運動を行う事で生じる「怪我」の予防・処置方をご紹介します。

★スポーツ傷害は大きく分類して「スポーツ障害」と「スポーツ外傷」に分かれます。

- ・スポーツ障害とは、野球肩、野球肘、ジャンパー膝、疲労骨折などの使いすぎ症候群のことです。
- ・スポーツ外傷とは、骨折、脱臼、捻挫、打撲などの症状です。

★スポーツ傷害が発生する原因

- ・運動方法の誤り 正確なフォームを習得する必要があります。
 - ・スキル不足 運動に対する技術の養成が必要です。
 - ・能力の過信 ブランクがある場合は注意が必要です。現時点での能力を把握しましょう。
 - ・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、ストレッチなどを十分に行いましょう。
 - ・疲労、体調不足 体調不良の状態での運動は、様々な傷害を誘発します。
 - ・環境問題 気温の影響での熱中症。運動する場の整備状況などを確認しよう。
 - ・オーバーワーク 過度な運動に身体が耐え切れず、傷害を起こしてしまいます。
- また、疲労骨折やジャンパー膝などの障害の一番の原因です。



以上の原因が挙げられますが、これですべてではありません。他にも様々な原因は考えられますがこれらの事を注意して運動することで、傷害の発生を予防・軽減することができます。

★スポーツ傷害の処置方

傷害の処置の仕方は、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。

※このRICE処置は様々な場面で活躍する応急処置方です。

- ① Rest (安静) 患部は安静にし、動かさないこと。動くことで、循環がよくなり悪化します。骨折、脱臼の場合は副木で固定して下さい。
- ② Icing (氷冷) 冷却により血管を収縮させ出血を軽減させ、痛みも緩和できます。冷やす時間は20～30分程度です。冷やし過ぎは悪化させてしまいます。
- ③ Compression (圧迫) 伸縮包帯などで圧迫することで止血し、腫脹を抑える。強く圧迫してしまうと、患部より先の血液の循環が悪くなります。
- ④ Elevation (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、痛みを軽減させます。



☆間違えやすい処置方法

スポーツ外傷で最も多いのは『突き指』です。突き指は頻度が多く、軽症に見られがちなのが、応急処置がおろそかになることが多いのです。まず、患部の「変形はないか？動くかどうか？どこが痛いか？」を正確にチェックします。そして軽度であってもRICE処置を行います。

※注意事項（無理に引っ張らない事・動かしたりしない事）

今回ご紹介した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、是非覚えておいて下さい。しかし、RICE処置を施したからといって、すべての傷害が完治されることはなく、症状がひどい場合は、専門医に診てもらつことをお勧めします。

最後に、スポーツは健康促進・維持などで体によいものと考えがちですが、時には人体に悪影響を及ぼします。是非、今回のスポーツ傷害の発生原因や処置方を思い出して、今後のスポーツに役立てて下さい。