



# スポーツの秋 けがに気をつけてスポーツを楽しみましょう

スポーツ整形外科 内田良平

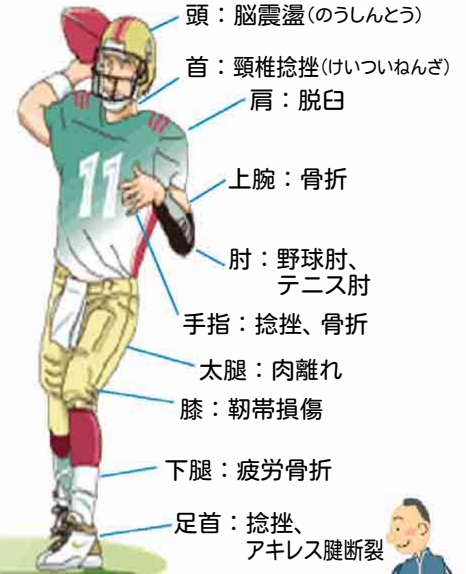


暑い季節が終わり、運動するのに適した季節、**スポーツの秋**がやってきました。多くの学校や地域では、運動会や様々なスポーツ大会が体育の日前後に開催されます。普段、運動をしていない人でも、この時ばかりはと張り切って参加する人が多く、この時期は**運動中のけが**により救急車で搬送される人も多いそうです。



**スポーツ傷害**は年齢や普段の運動量、スポーツ種目などによってさまざまで、発生部位も体全般にわたり、主に以下の2つに分類されます。

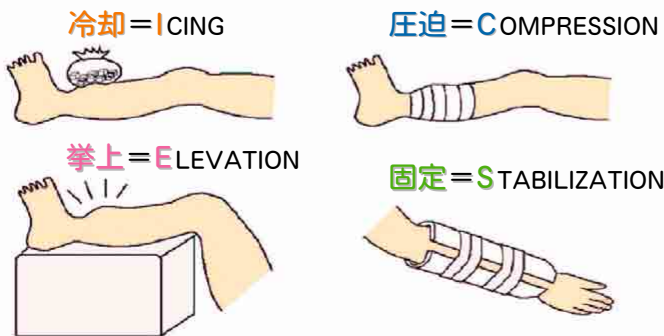
- ①外傷(急性のけが)：すり傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折など
- ②障害(過労性の炎症による筋・腱・骨などの「オーバーユース症候群」)：野球肘、野球肩、衝突性外骨腫、有痛性三角骨、疲労骨折、ジャンパー膝、足底筋膜炎、テニス肘、アキレス腱炎、腰椎分離症など



## 応急処置

けがをした時の応急処置は四つの英語の頭文字を取って**RICES**(**ライスズ**)と呼ばれる方法で行います。

- R**EST=安静：運動を中止し、楽な姿勢にします。
  - I**CING=冷却：患部を冷やします。
  - C**OMPRESSION=圧迫：腫れや内出血を防ぐため、包帯などで患部を軽く圧迫します。
  - E**LEVATION=挙上：腫れや内出血を防ぐため、患部を心臓より高い位置に保ちます。
  - S**TABILIZATION=固定：痛みを軽くするため、副木などで固定します。
- その他：すり傷に関しては水道水で洗っておきます。  
(なお症状がひどい場合や持続する場合は整形外科や専門医へ受診することをお勧めします。)



## 予防法

1. 普段から運動不足を解消するよう努めてください。
2. スポーツの前後の準備体操  
運動前に10分間程度の準備運動(ストレッチ、ジョギングなど)を行い、運動後にも10分間程度の軽い運動とアイシングを行い、興奮状態にある体を徐々に運動前の状態に戻してください。
3. もともとけがや傷害のある人はテーピングや装具などを装着してください。

勤労者予防医療センターにて運動指導やアスレチックリハビリテーションを行っています(有料)

皆さん、けがに気をつけてこの秋はスポーツを楽しみましょう!

🌿 **ブログ始めました☆** 

**かんろうメディカル通信**

<http://kanrou.blog106.fc2.com/>

独立行政法人 労働者健康福祉機構 関西労災病院  
 尼崎市稲葉荘3-1-69 TEL 06-6416-1221(代表)  
 HP <http://www.kanrou.net/>  
 携帯版HP <http://www.kanrou.net/mobile/>  
 発行人 林 紀夫 編集人 福山 裕

