

関西医療大学でめざそう! 健康づくりのプロフェッショナル

KANSAI UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES



関西医療大学

<http://www.kansai.ac.jp>



鼻血が
出た!

骨が
折れた!?

頭が
クラクラッ!

こんな時、どうする?

部活で役立つ!
ケガへの対応と予防

関西医療大学でめざそう! 健康づくりのプロフェッショナル

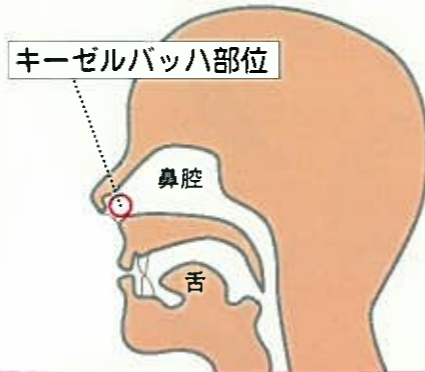
Presented by 関西医療大学 KANSAI UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES



鼻血が出たっ!

+ 鼻血は、なぜ出るのか? どこから出るのか?

鼻を左右に分けている壁のようなものを鼻中隔といい、その前部(鼻の入り口に近い部分)をキーゼルバツハ部位といいます。鼻血のうち8割~9割は、ここからの出血です。キーゼルバツハ部位は、毛細血管が集まっていて、粘膜がとても薄いため、わずかな外傷や刺激で出血してしまうのです。スポーツでの鼻血は、激しく転んだりぶつかったりして出血しますが、キーゼルバツハ部位に限定されたものではないので注意が必要です。



+ 首へのアイシング

スポーツの最中に鼻血が出たときは、それまでの運動によって体温が上がっている状態になっている場合があります。そのような場合は、鼻血が止まりにくいので、圧迫止血法を行いながら、首の裏を冷やすのも良いでしょう。また、鼻へ衝撃を受けているということは、首へも同時に大きな負荷がかかっているため、アイシングでそれを緩和する必要があります。首へのアイシングは、直接、鼻血を止めるわけではありませんが、血行を抑えて体温を下げることで、身体や気持ちを落ち着かせるなどの効果があり、スポーツの現場ではよく行われている方法です。

アイシングのしかた

① 袋を用意する

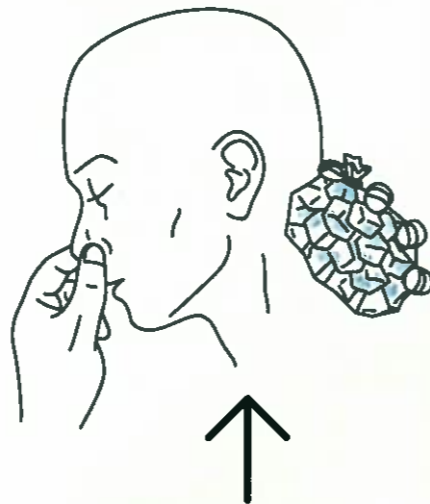


② 氷を入れる



③ 首の後ろに当てる

注 冷やしすぎには要注意。



鼻血が出たらどうする?

上を向く・上を向いて寝る



鼻血がノドを伝って食道に流れやすくなります。飲み込んでしまうと、気分が悪くなることがあります。

首の後ろをたたく



鼻血の止め方として、昔からよく言われますが、医学的根拠はありません。逆に出血がひどくなる可能性があります。

ティッシュを詰め込む



丸めたティッシュは意外と硬く、鼻の中に再びキズをつけてしまうことがあります。できるだけ脱脂綿など柔らかいモノを使い、詰め込みすぎないようにしましょう。

圧迫止血法

上体を起こし、イスや床に座る姿勢をしてください。顔をやや下に向け、親指と人差し指で、小鼻をつまみ、圧迫します。

(水に潜るときに鼻をつまむ感じで)

出血が多いときは、脱脂綿を軽く詰めてください。

通常は、10分程度、圧迫しながら安静にしていると鼻血は止まります。

もし、20分以上、止まらない場合は、すぐ病院へ行ってください。

Caution! さらに鼻血には要注意!

スポーツをしていて、頭、特に額を強打し、さらさらした鼻血や鼻汁が出る時は、危険。頭蓋底骨折の疑いがあります。絶対安静にして救急車を呼んでください。

どろどろとした鼻血が出て、しばらくして止まるようであれば、頭蓋底骨折の疑いは弱くなります。



もしかして、骨、折れた!?

+ 骨折の見極めかた

痛みの現れ方には、以下のような種類があります。
骨折しているかどうか、見極めるために、知っておきましょう。

自発痛

骨折部が、押さえずともハッキリと痛い場合です。骨自体には神経がないため痛みませんが、痛みは、骨をおおっている骨膜の神経を刺激することで発生します。骨折部を固定して安静にすることで、痛みは減少します。

直達性 局所痛

骨折した部分の周辺を押さえていくと、骨折部に限定して、針で刺すような鋭い圧痛があります。それが骨折の痛みの特徴なので、折れた場所を特定するために押さえて調べます。マルゲーニュ骨折痛ともいいます。

介達痛

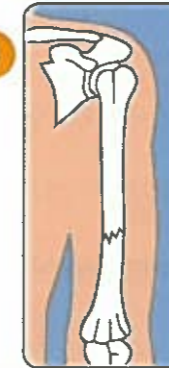
骨折した場所を直接さわらなくても、離れた場所を刺激したときに、骨折した場所が痛みます。骨折しているかどうか、調べるために使います。

| | |
|---|--|
| <p>1 軸圧痛 たとえば指が折れているとき、指先から指の長軸に向かって、圧をかける(押してみる)と、骨折しているところが痛みます。</p>  | <p>4 牽引痛 たとえば指が折れているとき、指先を引っ張ると、骨折しているところが痛みます。</p>  |
| <p>2 叩打痛 たとえば指が折れているとき、指先を指の長軸に向かって、コンコンと打つと、骨折しているところが痛みます。</p>  | <p>5 動揺痛 骨折した部分の周辺を揺らしてみると、骨折しているところが痛みます。たとえば指が折れているとき、指先を持って振ってみると、骨折部が痛みます。</p>  |
| <p>3 圧迫痛 たとえば胸の横の肋骨が折れているとき、胸を前後から圧迫すると、胸の横の骨折部が痛みます。</p>  | |

骨折の種類

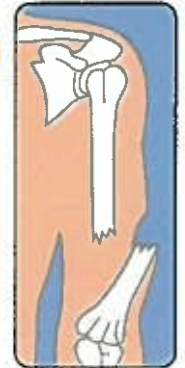
閉鎖性骨折(皮下骨折)

骨折部の皮膚にはキズがない(あったとしても、骨折とは関係ない)タイプの骨折。



開放性骨折(複雑骨折)

骨折部が、身体の表面のキズと直接つながっている骨折。神経・血管、筋肉などの損傷がひどいことがあるので要注意。



骨折したときの対応方法

- 骨折は1ヵ所だけとは限らないので、全身をよく注意して調べる。
- 骨折していない側と比較してみる。腫れていないか、変形していないか、皮膚の色は変色していないか、など。
- 少しでも骨折の疑いがある場合は、骨折として手当をする。
- むやみに移動しない。移動が必要なときは、できるだけ骨折部を固定してから動かす。



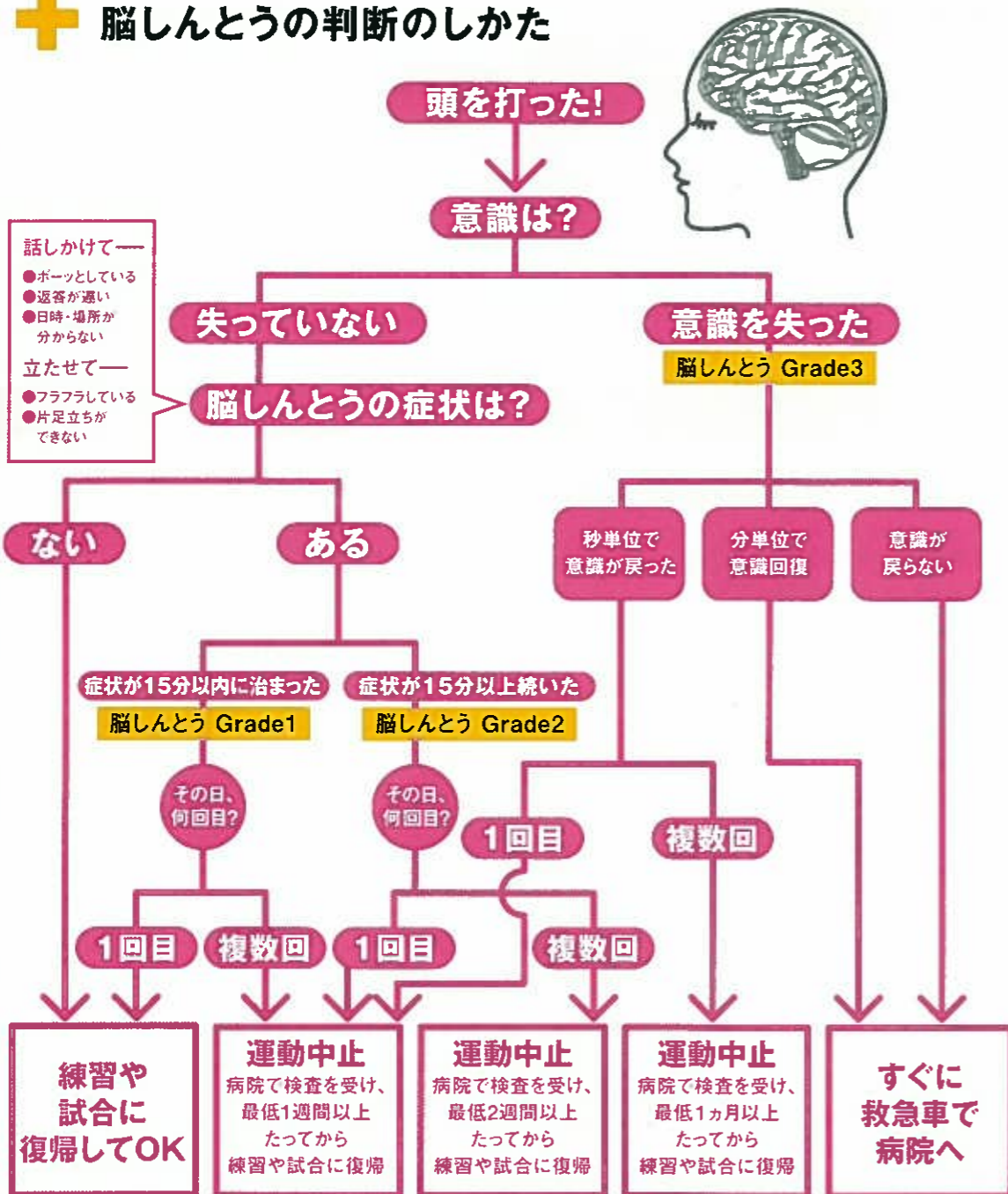
冷やして心臓より上にあげて安静を保つ。

副木になるものを当て、包帯や布で固定。

肩、肘、腕の場合は布を代用したり包帯で支える。

頭がクラクラッ 脳しんとう?

+ 脳しんとうの判断のしかた



※上記数字はあくまで最低ラインの目安なので選手の安全を最優先に判断する必要があります。脳しんとうの診断基準-アメリカ神経学会より

脳しんとう10カ条

選手・コーチのための頭部外傷10カ条の提言

- 1 意識障害は、脳損傷の程度をしめす重要な症状である。
- 2 頭部を打ってないからといって、安心はできない。
- 3 意識状態を見極めて、経過を観察することが重要である。
- 4 見かけ上、意識が回復したからといって、安心はできない。
(スポーツ頭部外傷では、24時間たつまでは、本人を一人にはしない)
- 5 以下の症状があれば、脳神経外科専門医に診てもらう。
一過性の意識喪失、健忘、頭痛、けいれん、手足のまひ、しびれ、めまい、
言語・視力・聴力・嗅覚の障害、性格の変化、痴呆など。
- 6 受診する医療機関をあらかじめ決めておく。
- 7 搬送には嚴重な注意が必要である。
- 8 体調がすぐれない選手に練習や試合をさせない。
- 9 練習・試合への復帰は慎重に。
- 10 頭部外傷の頻度が高いスポーツでは、脳に対するメディカルチェックを行う。

日本臨床スポーツ医学会の資料より

Caution!

「セカンドインパクト」に要注意!

一度、脳しんとうになった人は、回復したように見えていても、完全に良くなるうちに2度目の脳しんとうを受けると、重い症状になる。
1度目より軽い刺激でも、昏睡状態になったり、死亡してしまったりする場合もあるので、注意が必要。

ちなみにプロボクシングでは、
ノックアウトされたボクサーは2ヵ月間、試合禁止です!

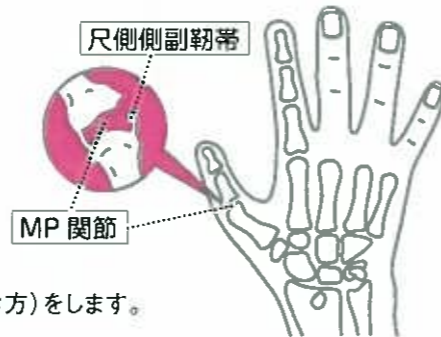
テーピングでケガの対処をしよう

突き指
した!

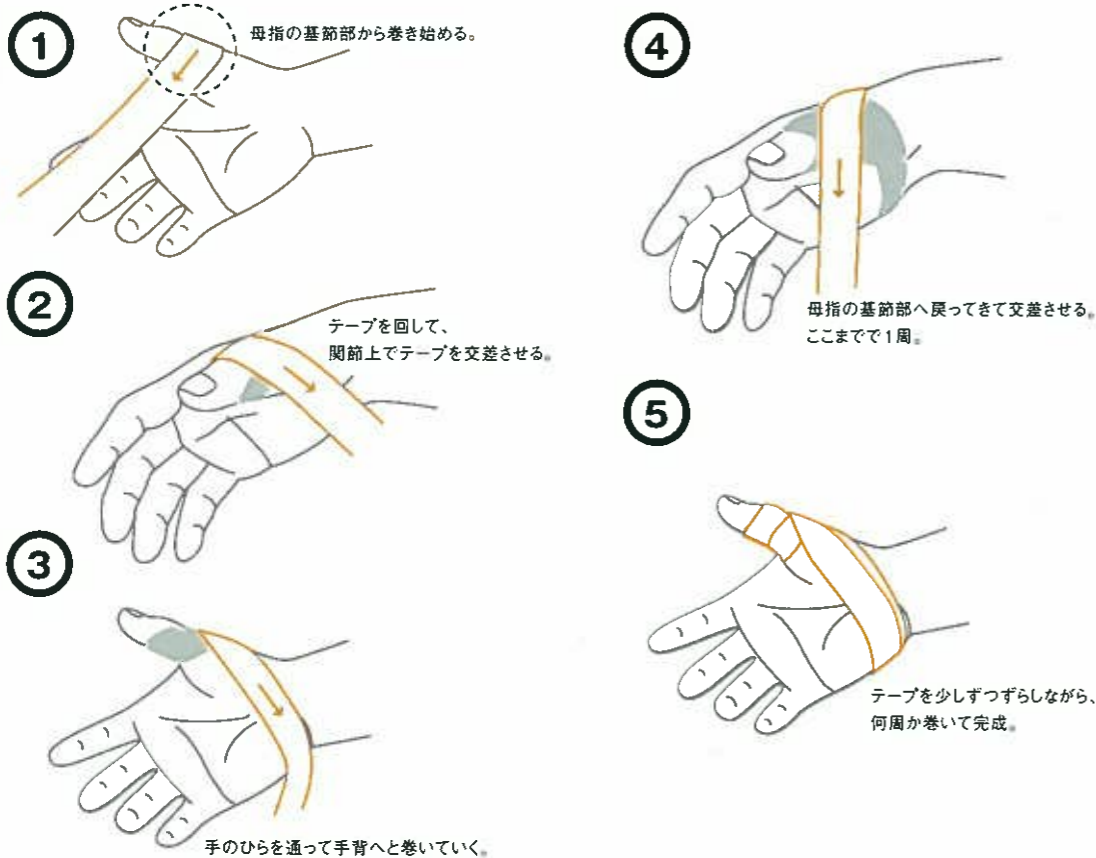
親指のテーピング

母指MP関節
尺側側副靭帯 損傷が
疑われる場合のテーピング

突き指と呼ばれる症状の一種で、ゴールキーパーがボールをキャッチする際などに、よく起こります。ホワイトテープで、フィギュアエイト(8の字を描くような巻き方)をします。



【母指MP関節 尺側側副靭帯 損傷が疑われる場合】



関西医療大学でめざそう!
「健康づくりのプロフェッショナル」

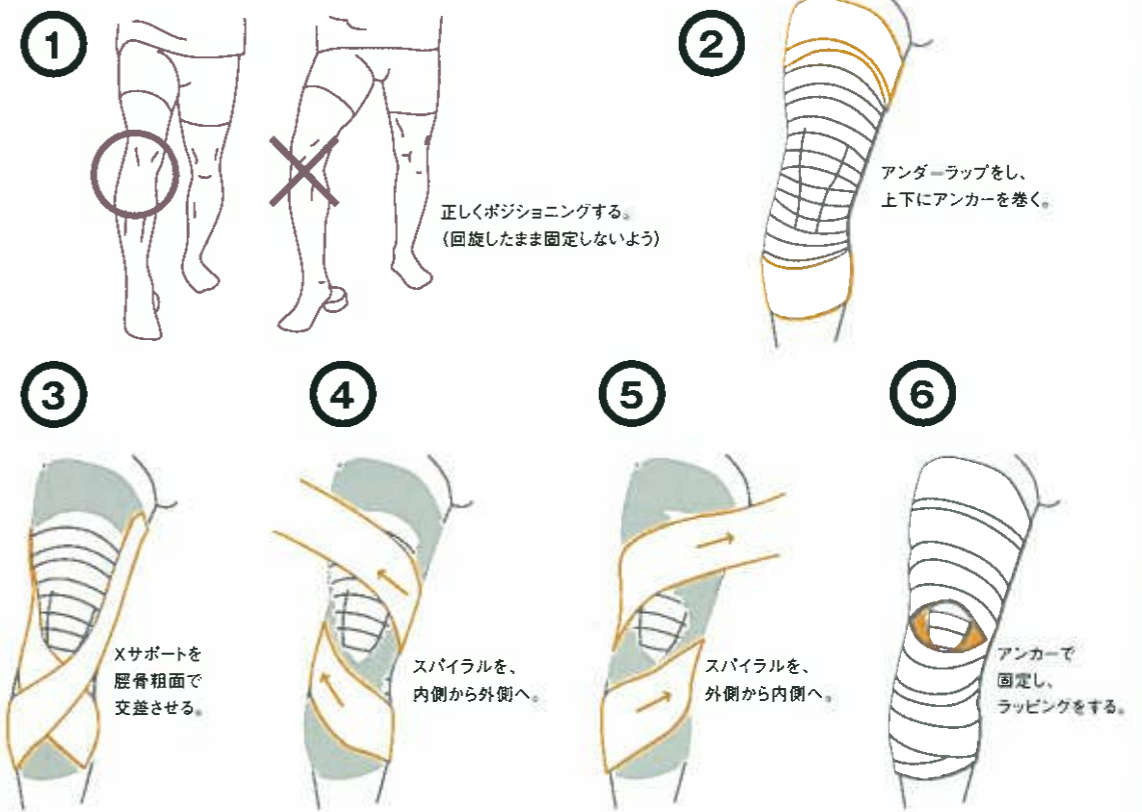
テーピングとは、テープによって、おもに「関節の動きを制限する」ことです。スポーツ障害を予防し、また、一度ケガをしてしまった部位では再発を予防します。ここでは、よくテーピングの行われるケースの中から、2つを紹介します。

膝が
痛っ!

膝のテーピング

膝関節は、さまざまなスポーツ障害が起こる部位です。中でも、「内側側副靭帯損傷」「前十字靭帯損傷」「後十字靭帯損傷」「ジャンパー膝」「膝蓋骨脱臼」と診断された場合などでは、テーピングがよく使われます。

【前十字靭帯損傷が疑われる場合】

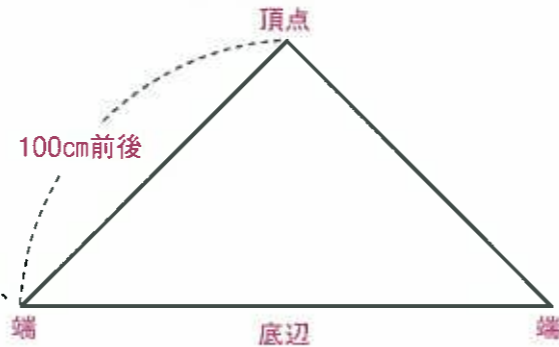


うわ! いうときに、 とても便利な三角巾

一枚の布でできる救急術

三角巾とは?

三角巾は、さまざまなケガに使える、
応急手当のための布。
たった一枚の布ですが、
出血している場合の止血や、
骨折・脱臼などの場合の固定、
さらには、アイシングをするときのサポーター替わり、
髪の毛でテーピングしにくい箇所ではテープ替わり、
など、幅広い用途に使うことができます。



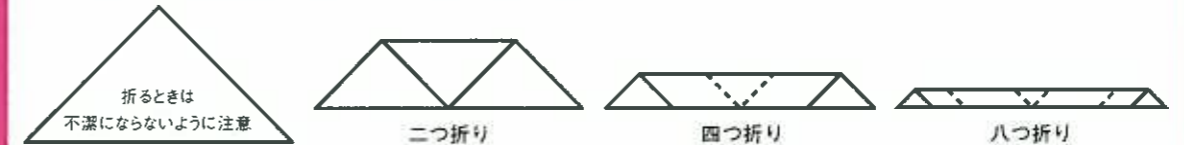
三角巾のつくりかた

四角の布を対角線に沿って2等分して切ります(切れない場合は折る)。
一辺の長さは1m以上が望ましく、開いたままで使うのを「開き三角巾」、
たたんで使うものを「たたみ三角巾」といいます。



たたみ三角巾の作り方

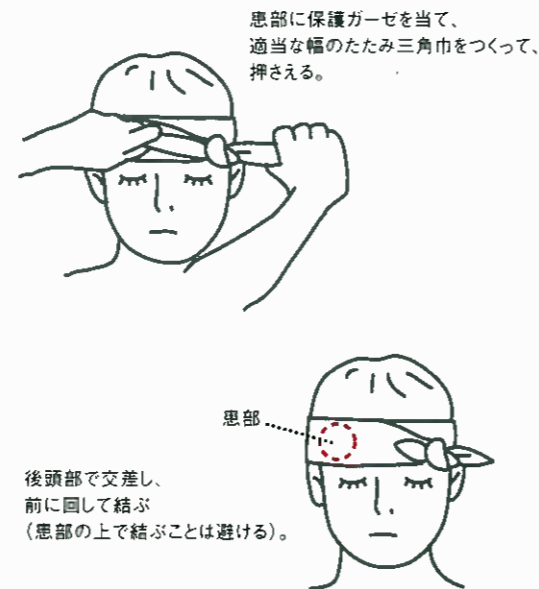
患部に合わせた適度な幅に折ることで、帯状の布として使うことができます。



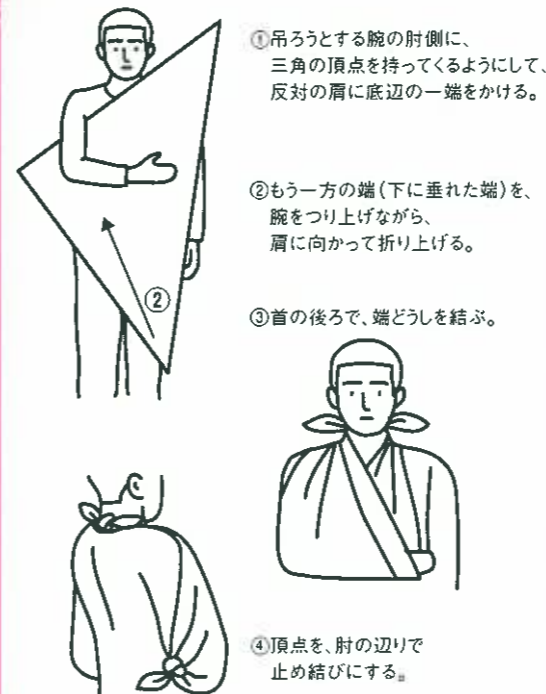
頭全体のおおいかた



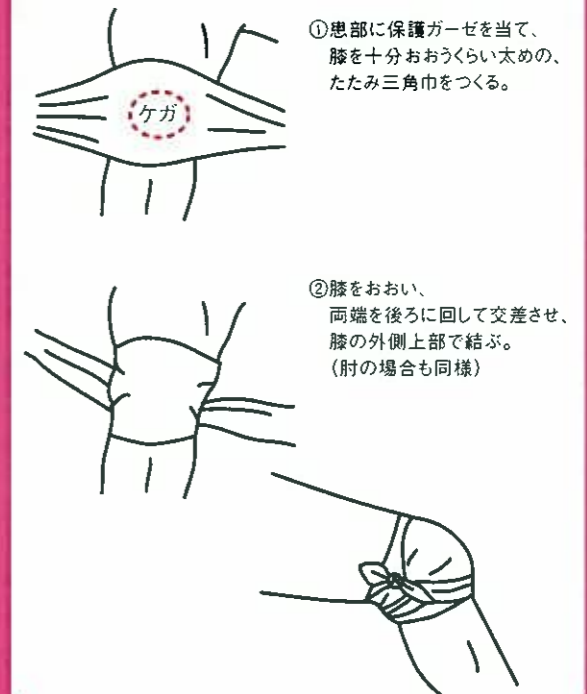
額や頭の周囲、 眼のおおいかた



腕や手にケガをした時の、 腕の吊りかた



膝をケガした場合の、 おおいかた



ケガをしない トレーニングとは？

傷害・骨折を予防しよう

+ なぜウォーミングアップが良いのか？

適切なウォーミングアップによって、身体は、血液の循環が良くなり、筋肉の伸縮がしやすい状態になります。その状態なら、スムーズに練習や試合に入ることができます。

■ウォーミングアップをしっかりすれば—

- 練習の効果が上がり、練習後のダメージも少なくなる。
- 次の日も良い状態でトレーニングができる。
- 体力や技術が向上する。



■ウォーミングアップをしていないと—

- 身体の動きが悪く、練習の効果が上がらない。
- 練習後のダメージ(疲れ、筋肉痛)が大きくなる。
- 次の日のトレーニングが良い状態で行えない。
- 体力や技術が向上しにくい。

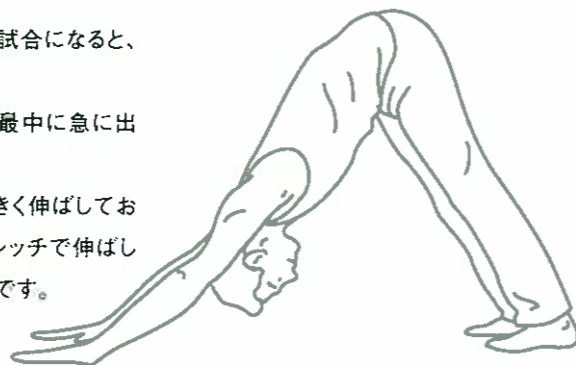
もしウォーミングアップと、クールダウンの、どちらか一方しかできないとしたら？

ウォーミングアップをしてください。後から取り戻そうとするよりも、先に準備をしておいたほうが、身体には有効です。(もちろん、本当は両方行うほうが良いのは、言うまでもありません)

+ ストレッチが必要な理由

■ケガをしないため

運動すると、筋肉や腱は伸縮します。練習や試合になると、より大きく伸びることになります。その日の一番大きな伸びが、練習や試合の最中に急に出たら、ケガをしやすくなります。ストレッチによって、あらかじめ、ゆっくりと大きく伸ばしておけば、その日の練習・試合での伸びは、ストレッチで伸ばした範囲に収まります。するとケガをしにくいのです。



■うまくなるため

練習の前に、ストレッチで可動域を拡げておくことで、より身体が動きやすくなり、できるプレイの幅が大きくなります。そのぶん技術が伸び、プレイがうまくなっていくのです。

関西医療大学でめざそう!
「健康づくりのプロフェッショナル」

トレーニング編 監修: 関西医療大学
保健医療学部
ヘルスプロモーション整備学科
相澤慎太



ケガ予防のためにも、筋肉トレーニング

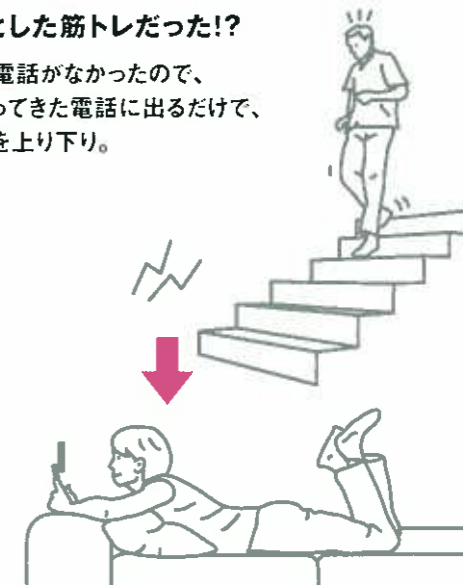
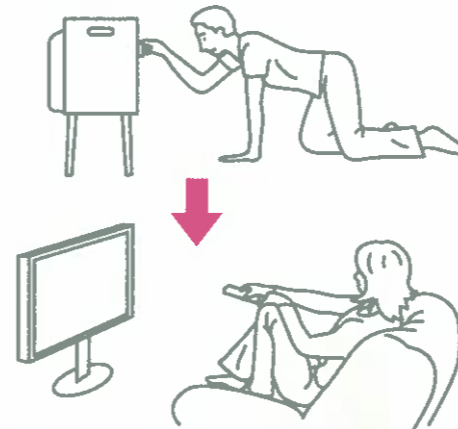
■いま、なぜ筋トレが必要か

世の中は、年々、便利になっており、私たち現代人は、普通に生活しているだけでは、ほとんど筋肉を使わずにすみませす。もし現代の私たちが、昔の生活を体験してみれば、暮らすだけで筋トレになるはずですよ。ですから現代人は、どんな人でも、意識的に筋肉をトレーニングする必要があります。まして、スポーツをする人にとって筋トレが必要なのは、言うまでもありません。

■ほんの10~20年前までは、生活自体が、ちょっとした筋トレだった!?

TVのリモコンがなかったので、チャンネルを変えるだけでも、立ったり座ったり。

携帯電話がなかったので、かかってきた電話に出るだけで、階段を上り下り。



「成長期に筋トレをしてはいけない」のウソ

外を歩いていて、つまづく子どもが増えています。自宅や学校などに段差が少なくなっていることが原因、と指摘する声もあります。以前は、生活の中や遊びで身体を使うことが多く、自然に筋トレになっていましたが、筋肉を使わなくなった現代では、成長期にも適度な筋トレをするほうがよいと考えられるようになってきました。



成長痛って何？

小・中学生を指導する場合に要注意

＋ どうして成長痛が出る？

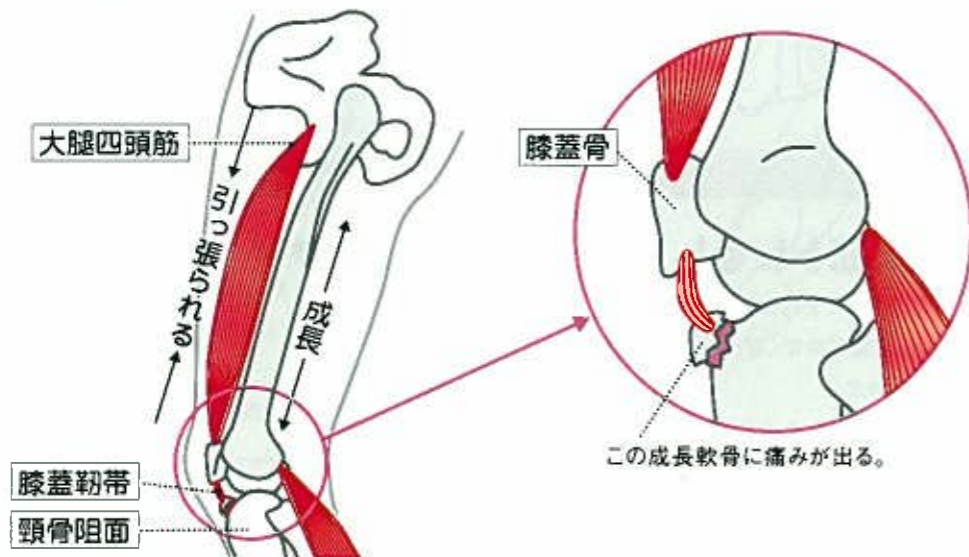
実は、成長痛という病名はありません。
正式な名前は「骨端症」で、骨の端に痛みが出ます。

骨は端から伸びていくので、端が未完成で柔らかい状態です。
また成長期には、骨の成長に筋肉の成長が伴わないことがあります。
そんな筋肉が収縮して、柔らかい骨を引っ張るため、痛みが出ます。
場合によっては、引っ張られた骨が出てきたり、剥離したりします。

代表的な成長痛としては、踵(かかと)に発生する「踵骨骨端症」、
膝関節に発生する「オスグッド病」などがあります。
成長痛は、おもに10代前半で出ることが多いですが、ときには高校生になっても残る場合があります。
しかし、18歳頃には、たいてい自然に消えていきます。

成長痛の代表 オスグッド病

おもに10代前半の成長期の男子に起こります。
膝蓋骨の少し下の場所が腫れ、ひどいときは、普通の歩行時にも痛むことがあります。
症状は18歳頃に自然に消えていきます。



関西医療大学でめざそう!
「健康づくりのプロフェッショナル」

成長痛・オスグッド病が疑われる場合の対処法

まず大切なのはストレッチ

運動前後のストレッチが、とても大切です。
オスグッド病の場合は、大腿四頭筋をしっかりと伸ばします。
運動前にしっかり伸ばしておくことで、
運動中に伸びてかかる負荷を減らすことができます。
運動後には、ストレッチに加え、
患部をアイシングすることも効果があります。



大腿四頭筋のストレッチ

運動量をコントロール。休むことも大切

ストレッチのほかにも、痛みの程度によって、
アイシング、テーピング、マッサージを併用し、丁寧にケアを続けましょう。
そして、痛みがひどくならないように、運動の量をコントロールし、休むことも大切です。
たとえば片方の脚に成長痛が出た場合、無理をして痛いまま走ると、
フォームを崩してしまったり、他の場所を痛めてしまう可能性があります。

【オスグッド病などで使える、膝のテーピング法】

