



川野 信之

## スポーツ外傷 (とくに応急処置について)

### はじめに

昨今の健康志向の高まりとともに成人全体のスポーツ実施率（週1回以上）は、緩やかに上昇傾向にあります。平成15年度：38.5% → 平成18年度：44.4% → 平成21年度：45.3% → 平成24年度：47.5%（文部科学省ホームページより）。

その結果スポーツにより起こる不慮のケガは身近に起きようになってきています。

### スポーツ外傷とは

スポーツ活動中、身体に急激な大きな力が加わって起こる不慮のケガを「スポーツ外傷」といいます。

スポーツ動作の繰り返しによって身体の特定部位（骨、筋肉、靭帯）が酷使されることによって起こるものは「スポーツ障害」といい、「スポーツ外傷」と区別されます。

外傷には骨折、脱臼、捻挫、打撲、肉離れ、腱断裂、靭帯損傷などがあります。

それぞれに特徴的な症状がありますが、痛みや腫れがあれば捻挫や打撲を疑い、変形があれば骨折、脱臼を疑います。肉離れや腱断裂ではうまく力が入らないこともあります。

### 応急処置とは

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う処置を「応急処置」といいます。この応急処置は、早期のスポーツ復帰に欠かせない大切なものです。

しかし意識消失や大量出血があったり、著明な変形で脱臼・骨折が疑われる場合には、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

### RICE処置とは

RICE処置は、捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」に行います。スポーツ外傷ではよく行う処置です。

まず安静（Rest）、氷での冷却（Icing）、弾性包帯やテーピングでの圧迫（Compression）及び患部を挙上すること（Elevation）があります。

これらの頭文字をとってRICE処置といえます。その目的は、患部の出血や腫れ、痛みを防ぐことです。

#### 1. Rest（安静）

- ・損傷部位の腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。
- ・副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



#### 2. Ice（冷却）

- ① ビニール袋に氷を入れ、口を袋の口にあて吸って空気を抜きます
- ② 患部を冷却します



なるべく直接氷をあてずに、アンダーラップを巻いたり、氷の入ったビニール袋をタオルでくるみます。

- ・二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫れを抑えることが目的です。
- ・ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。
- ・15～20分冷却したら（患部の感覚が無くなった）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します。

各地で七夕祭りなどが行われる時季になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて今回のテーマは、「スポーツ外傷（とくに応急処置について）」と「みんなでいっしょに楽しく食事をしていますか？」です。特に最近注目されている運動をした際のけがへの対応と食育について学べると思います。ぜひ、ご一読ください。

### 3. Compression（圧迫）

- ① テーピングパッドをはさみで切りま  
す（形を整える）



- ② 弾力包帯で圧迫します



患部にパッドなどをあてて弾性包帯やテープで巻きます。ときどき指先などをつまんで感覚や皮膚・爪の色をチェックします。

- ・患部の内出血や腫れを防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫れが予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。

### 4. Elevation（挙上）

- ・腫れを防ぐことと腫れの軽減を図ることが目的です。
- ・損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。

心臓より上に患部をあげて、Elevationを続けます



日本整形外科スポーツ医学会「スポーツ損傷シリーズ3」より

### おわりに

スポーツはケガに気を付けて楽しみたいものです。そのために準備運動やストレッチをしっかりと行いましょう。また、ケガをした場合には、捻挫と思われても骨折していることがありますので応急処置が済んだら早めに整形外科など専門の医療機関で診察を受けてください。

（相模原市医師会 那須野 秀二）

## メディカルセンター急病診療所の 非常勤看護師募集

職種	非常勤看護師
募集人数	数名
勤務場所	相模原中央メディカルセンター急病診療所 相模原南メディカルセンター急病診療所 相模原北メディカルセンター急病診療所
勤務時間	休日（午前9時から午後5時） 夜間（午後5時または8時から11時） 深夜（午後11時から午前6時）
勤務日	当方の指定する日（シフト制）
給与	一般社団法人相模原市医師会規定によります。
応募資格	看護師免許または准看護師免許をもつ者
採用予定	応相談
申し込み	写真を貼った履歴書を平成26年7月25日（金）までに郵送（必着）してください。 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5F 一般社団法人相模原市医師会 相模原中央メディカルセンター事業課 宛

お問い合わせ

相模原中央メディカルセンター事業課 ☎042-756-1700



# みんなで..一緒に楽しく食事をしていますか？

## ～第2次相模原市食育推進計画を策定しました～

### はじめに

『食育』とは何でしょうか？

平成17年に制定された食育基本法では、『食育』を次のように位置づけています(図1)。

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
  - ②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。
- 食育基本法の制定を経て、平成21年に相模原市でも食育推進計画を策定し、この計画をもとに5年間食育を進めてきました。

図1 食育実践の3つの視点

#### 視点3 『環境』

連携・協力と環境の整備！  
楽しい食を実践しやすい環境を整えます

#### 視点2 『仲間』

家庭や地域で実践！  
食を通して、家庭や地域におけるコミュニケーションを豊かにします

#### 視点1 『個人』

一人一人が自ら実践！  
食について興味を持ち、楽しみながら学び実践します。

### 5年間の推進結果と第2次食育推進計画

「食育」はあらゆる世代に必要ですが、特に子どもたちへの食育は、心身の成長や豊かな人間性をはぐくんでいく上で大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全に過ごすための基礎となるものです。

また、子どもたちが、将来、大人になったときに正しい食育を次世代に伝えることで、さらに食育が推進されることにもなります。

そのため、相模原市では「子どもたちから」に主眼を置き、食育を推進しています。

計画では「個人」、「仲間」、「環境」の3つの視点にそれぞれ目標を置いて、推進しました。その結果、「個人」の成果は向上しましたが、そのほかでは、目標を達成することができませんでした。そこで、第2次食育推進計画では、「仲間づくり」を意識しながら、引き続き知識などの普及啓発を図るとともに、共食や生活習慣病の予防につながる食育に取り組んでいきます。



相模原市食育推進マスコットキャラクター「サガビー」

### 『個人』～一人一人が実践できること～

私たちの食生活は、様々な生活のスタイルの変化によって、以前と大きく変わりました。その中で、「食」を大切にする心や、日本のすばらしい食文化が忘れられようとしています。栄養の偏りや不規則な食事から、肥満や生活習慣病が増えたり、「食」の知識や文化、マナーなどを、子どもたちだけでなく大人も知らない時代になり、古来からの日本の伝統も含めた「食」の大切さが失われつつあります。そのため、まず、子どもたちへの食育を中心に、周りの大人や地域が支えていくことが求められています。『一人一人ができること』では、表1のようなことができることです。この項目のようなことができるようになること・・・これが『個人』での取り組みです。

表1 一人一人が行いたい『食育』

- 朝ごはんを食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- よくかんで味わって食べる
- 食べ物の匂を知る
- 食事のあいさつをする
- 家族や友だちと食事する
- 食事の手伝いをする
- 地元の農産物を買うようする
- 相模原でよく採れる食べ物を知る
- 農業体験をする
- 行事食や郷土料理を知る
- 外食やお弁当・加工品などを買うとき、「食品表示」を見る
- 食中毒予防のための食べ物の取り扱い方を知る

### 『仲間』～家庭や地域において実践できること～(表2)

みなさんは、食事を誰と食べていますか？一人暮らしでも、職場や学校、仲間との集まりの中で一緒に食べたりすることもあるでしょう。家族で住んでいても、食事の時間が合わなくて、一人で食べているかもしれません。一人で食事していると気づかないけれど、みんなで集まって食べた

表2 家族・仲間で行いたい「食育」

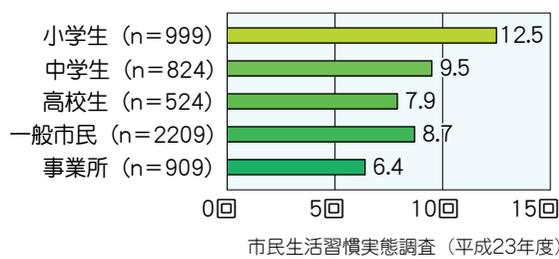
- 家族や仲間と一緒に食事をする
- 食を通して、仲間づくりをする
- 食を通じた仲間同士でのつながりを持つ
- 食に関する行事やイベントなどに参加する

ら楽しかった、おいしかった、そんな気持ちになりませんか。

一緒に食べる人が笑顔で楽しそうにしている風景は、子どもにとっては何よりのごちそうです。みんなで食べることは、栄養の偏りや好き嫌いを減らすきっかけとなったり、マナーや食の知恵を学ぶ場にもなります。そして、何よりも、誰かと食べることはコミュニケーションを深めることにもなります。

会話が弾んだり、食欲が出たり、おいしいと感じたりする気持ちは、明るく楽しい食卓から生まれます。食事は、空腹を満たすだけではありません。家族や仲間と一緒に楽しく食べること・・・これが『仲間』での取り組みです。

図2 朝食又は夕食を家族や友人と一緒に食べている回数(1週間の平均回数)



### 『環境整備』～連携・協力することで実践できること～

第2次食育推進計画の中で、相模原市では引き続き一人一人や仲間同士が食育を行いやすいよう、食育に関わるボランティアや食育支援者の人材育成、団体間のネットワークづくりなどの環境整備を行っていきます。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付け、社会に向かっていくことができるよう、また、すべての人が、生涯にわたって心身ともに健康で、生き生きと暮らせるよう、まずはできることから、みんなで食育を行っていきましょう。

最後に、第2次食育推進計画の内容を分かりやすくまとめたダイジェスト版や食育の取り組みなどを市のホームページに掲載していますので、ぜひ「食育」の実践にご活用ください。(相模原市ホームページ「相模原市食育推進計画」)



(相模原市地域保健課)

### 市民公開講座 肝臓病～C型肝炎のはなし～

日時 平成26年7月26日(土) 午後3時～5時  
 場所 相模原南メディカルセンター 大会議室  
 相模原市南区相模大野4-4-1  
 講演 ①いろいろな慢性肝障害のお話～肝硬変にならないために～  
 ②慢性肝炎と肝細胞がん  
 講師 ①土橋 健 先生(つちはし内科クリニック院長)  
 ②中澤 貴秀 先生(北里大学医学部消化器内科学専任講師)  
 入場無料、事前申込不要、定員先着100名  
 お問い合わせ 北里大学東病院消化器内科 ☎042-748-9111

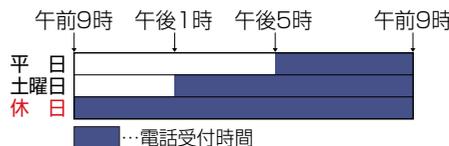


れんさ  
びきげん横丁  
みんなでお食事の巻 秋竜山

### 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。



#### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内には行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。