

スポーツを行う上でのケガ予防&ケガの対処法

スポーツを行う上でケガはつきものです。そのため、ケガの予防対策や、もしもケガをしてしまった時に適切な対処方法などを知っておくことは大切なことです。そこで、岐阜県スポーツドクター協議会所属の臼井正明先生に「スポーツを行う上でのケガ予防&ケガの対処法」をテーマにご寄稿いただきました。ぜひ、ご覧いただき皆様のスポーツ活動にお役立てください！



医療法人社団豊正会
大垣中央病院

理事長 臼井 正明 様

健康維持のためには、運動・スポーツが大切であることがコロナ禍での開催となった2020東京オリンピックを機に再認識されています。しかし、健康のためのスポーツであっても外傷(ケガ)や障害(故障)は必ずついて回ります。スポーツ現場において、ケガの予防として行って欲しいのは、十分な準備運動と、運動後のケアです。また、内科的及び整形外科的メディカルチェックを通して、選手本人や指導者が健康管理の意識を持つことも大事です。

今回はケガ予防の一助としてのストレッチ、テーピングについて、またケガ直後の応急処置について説明します。

運動前のウォーミングアップとしてのストレッチには、「動的ストレッチ(反動あり)」と「静的ストレッチ(反動なし)」がありますが、筋を強く反動的に動かすと「伸張反射」が生じてかえって目的筋を短縮させ筋断裂の恐れがあります。「静的ストレッチ」は伸張反射を起こさないようにゆっくり伸ばして維持するため、スポーツ前の準備運動として有用です。また運動後のクールダウンとしてのアイシングや筋肉の疲労を蓄積しないためのストレッチも有用です。ストレッチの注意点としては、反動をつけずにゆっくり伸ばす、強い痛みが出ない最大伸張姿勢を1分間維持する(持続ストレッチ)。楽なストレッチから少し強いストレッチへと2段階で行う。ストレッチ中は息を止めず普通に呼吸する。ストレッチする筋を意識する(意識性の原則)、他人と柔軟性を競わない(個別性の原則)などです。

テーピングの目的は、軽度外傷の応急処置、外傷や慢性障害の再発予防などです。テーピングの注意点としては、テーピングを過信しないことです。テーピングの強度や効果時間(約30分)は限定的なので、靱帯完全断裂では、より強固なギブス固定等が必要です(テーピングは軽度捻挫のみ)。

ケガ・故障を防ぐには、スポーツシューズの選び方も必要です。正しいシューズの選び方は、

1. 自分の足長、足周に合ったものを選ぶ。シューズを履いた時、中で指が自由に動くものを選ぶ。
2. ソールは厚めのものを選ぶ。
3. ヒールカウンターは、型崩れせずアキレス腱のあたる

部分のクッションが良いものを選ぶ。

4. 靴底のかかと後外側が擦り減ったら補修か買い替えが必要です。

スポーツ現場での応急処置として、ケガをした時はまず「RICE処置」を行う。

- ① Rest (安静)：痛みが出ないよう患部を固定する。
- ② Icing (冷却)：ビニール袋に入れた氷水で冷やす。凍傷に注意する。コールドスプレーは、一時的な効果しかなく、水道水や湿布では冷却効果が不十分。
- ③ Compression (圧迫)：伸縮性包帯などで圧迫する。神経や血行障害がないよう指先の感覚や皮膚の色を観察する。
- ④ Elevation (挙上)：腫れ・出血を抑えるため、心臓より高く挙上する。

緊急を要するケガとして、大量の出血、手足のマヒ、けいれん、意識消失、強い頭痛、吐くなどの状態のときは、救急車を呼んでください。

高校野球の障害予防の取り組みを紹介します。高校球児のオーバーユースによる肩・肘障害の予防策として、投手の投球制限が議論され、日本高校野球連盟が4年前から春夏甲子園大会地方予選においても「投手関節機能検査(肩・肘のメディカルチェック)」を実施しています。令和2年度から「大会中に1週間で1人の投手が投球できる総数を500球以内」とし、令和2年度から3年間を試用期間としてこれが適切かどうかを検証することとなりました。この根拠として、日本臨床スポーツ医学会からの次の提言があります。

「全力投球数は、小学生では1日50球以内、試合を含めて週200球を超えないこと。中学生では1日70球以内、週350球を超えないこと。高校生では、1日100球以内、週500球を超えないこと。1日2試合の登板は禁止すべき」

肩や肘に赤信号(肩が挙がらない、肘が伸びない等)がみられたら投球休止、「ノースロー、ランニング」で回復を待ってください。

ケガや体に違和感がある場合には、専門医療機関に相談してください。