

本協会常任理事である石井利夫氏が国際武道大学コンディショニング科学研究室の山本利春先生が行う「スポーツのケガに悩まないために誰もが知っておきたい応急処置と予防対策」との内容で行われました講習会に参加し、学んできた内容を富津市民の皆様にも伝えたいと本協会のホームページに掲載することに致しました。

ご一読頂き、スポーツ障害の正しい応急処置や予防対策として役立てて頂ければと考えております。

はじめに

「スポーツにケガはつきもの」とよく言われます。しかし、ほんの小さなケガでも最初の正しい処置を怠ったために、その後のスポーツ活動に支障をきたすことも少なくありません。間違った知識で処置してしまったり、すぐに処置をせずに放置しておいたりするとケガが悪化したり、治るまでの時間が長くなってしまったりすることになってしまいます。ケガを速く治し、痛みを抑えて再発を予防するためには、スポーツ医学的な正しい知識に基づいて早期に適切な応急処置をする必要があります。また、ケガの原因となる筋力や柔軟性の低下を改善してケガを繰り返さない。身体作りをすることも大切です。たらしいよ応急処置の方法等を予防に効果的なストレッチングやとええ人の方法をぜひ覚えておきましょう。

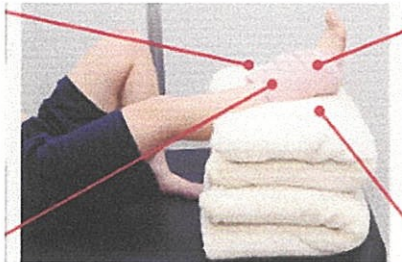
国縦武道大学 体育学部 コンディショニング科学研究室 山本 利春 教授

スポーツ時によくみられる捻挫や打撲などのケガをした際に行う応急処置を「RICE処置」と言います。

「RICE」とは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の各処置の頭文字を示しています。ケガをしたときには、これら4つの処置をなるべく速やかに行うことでケガの悪化を防ぎ、症状の改善を促します。

**Rest（安静）**

運動中止し、患部を安静に保ちます。痛みや内出血を抑え、ケガの悪化を防ぎます。



**Compression（圧迫）**

血管や周囲の組織を圧迫し、内出血や腫れを抑える目的があります。患部に氷を当てた上から弾性包帯（バンデージ）で圧迫します。

**Ice（冷却）**

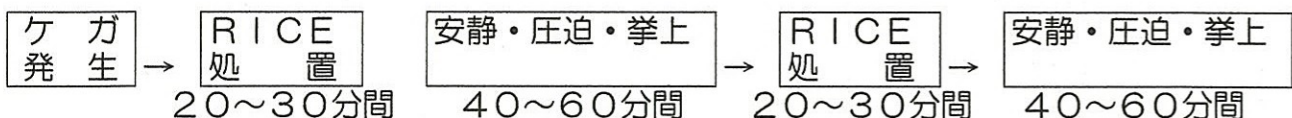
アイシングと呼ばれます。冷やすことで痛みや腫れを抑え、ケガの範囲を最小限にとどめ、悪化を防ぎます。

**Elevation（挙上）**

患部を高く上げた状態（できれば心臓より高く）に保ちます。内出血や腫れを抑える目的があります。

《RICE処置の実施時間》

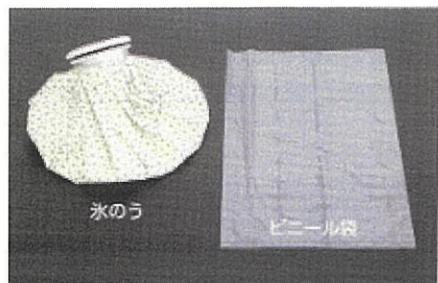
RICE処置は、痛み、熱感、腫れが続いている間（24～72時間：重症度によって異なる）、下図のように間隔を空けながら断続的にアイシングを繰り返すことが理想的です。移動中や就寝中など4つの処置が同時にできない時も、どれかひとつでも処置をすることが大切です。また、ケガ後の2～3日間ほどは入浴は避け、シャワーのみにしておきましょう。





## RICE処置に必要な物品

### 氷を入れる物



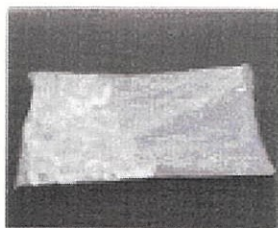
### 圧迫・固定をする物



## アイスパックの作り方



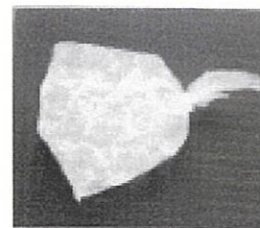
氷を適量とり、ビニール袋に入れる。



平らな場所で氷を隙間なく敷き詰める。



袋の中の空気を吸いながら袋を縛る。



完成

## RICE処置の注意点

アイシングに最も適している温度は、0℃で、凍傷（低温やけど）を起こすことはありません。製氷機で作られている氷は通常0℃に設定されているので問題はありませんが、家庭用冷蔵庫の氷は温度が適度に低くなってしまふので注意が必要です。それらの氷を用いる場合には、少し水を加えてから患部に当てるようにしましょう。

## 足関節内反捻挫の場合

### 内反捻挫とは

足の小趾が下へ向かう動きを「内反」と言い、その状態で足関節を捻ることを「内反捻挫」といいます。



痛みがある部分を確認し、その部分に氷に当てる。



バンデージで圧迫、固定をする。巻く際には、ケガした方向とは逆に、小趾を上へ引き上げるように巻く。



圧迫、肯定語は毛布などを利用し、患部を心臓より高く挙げる。

## ハムストリングス肉離れの場合



うつ伏せの状態では痛みがある部分を確認し、氷を当てる。



脚を浮かせた状態で、バンデージを圧迫しながら、氷を固定する。



圧迫、固定後は軽く膝を曲げ、リラックスした状態で安静を保つ。

## 肩関節捻挫の場合



肩の痛みがある部分に氷を当て、逆の手で氷を押さえておいてもらう。



腕に数周バンデージを巻き、肩の後ろから前に氷を固定しながら、斜めに胸を通り背中へ



背中を通り、元の位置に戻ったら、脇の下を通り、同じように数周巻く。

## アイシング

すでに肘や肩、ひざなどに慢性的な障害を持っている場合や、使いすぎると痛みが出たりするウィークポイントがある場合には、運動直後の日常的なケアとしてアイシングを行うと良いでしょう。痛みや違和感がある部位や過去にためて不安のある部位を運動直後に冷やすことで炎症を抑え、使いすぎた筋肉のこわばりを減らす効果があります。冷やす時間の目安は10分～20分です。

### 部位別アイシングの方法 (等級障害肩)



巻き方は、RICE処置の「肩関節捻挫」と同様。

### (肘痛)



痛みのある部分に氷を当て、バンデージで固定する。

### (シンスプリント)



骨などごつごつした部分には、痛みのある部分を氷で滑らせながら冷やす。この方法を「アイスマッサージ」という。

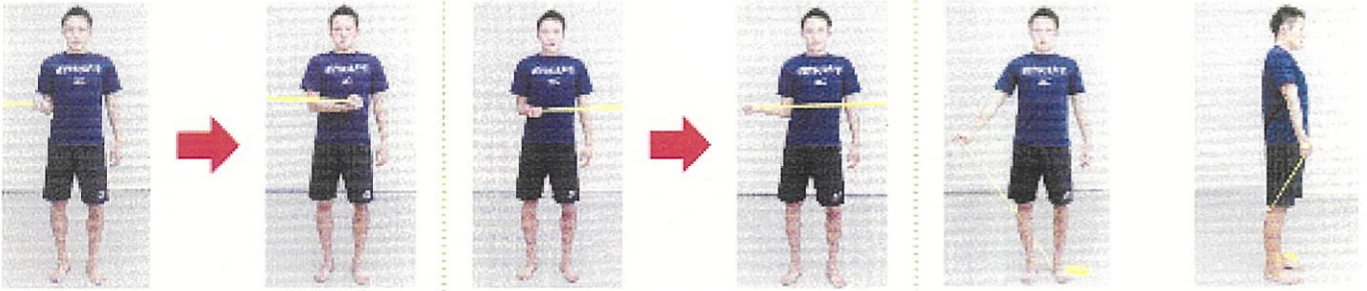
### (オスグッド病)





## 肩関節

ケガの防止のためのトレーニング肩関節型の内部は、繊細なつくりになっており、関節内で炎症が起こりやすい関節です。また、障害発生と関係が深いのがインナーマッスル（棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋）と呼ばれる筋肉であり、それらを鍛えておく必要があります。



**肩甲下筋**（肩の内側にある筋肉）  
片方の腕を脇に挟み、肘を90度まで、側方に固定したチューブを握る。その姿勢から水平に内側へ動かす反動をつけない。

**棘下筋・小円筋**（肩の後ろ側にある筋肉）  
片方の腕を脇に挟み、肘を90度まで、足の甲に固定したチューブを握る。肘を支点にし、腕を開くようにチューブを外側に引く。反動をつけない。

**棘上筋**（肩の上側にある筋肉）  
チューブの一端を片足で踏んで固定し、もう一方の端を反対の手で持つ。その状態から45度程度まで腕を上げていく。

## 腰部

慢性腰痛の原因の1つに、筋力の不足が挙げられます。人の背骨は適度なS字カーブを描き直立姿勢のバランスを保っていますが、これらを支える腹筋や腰背筋の筋力が低下すると正しい姿勢が保持できなくなり、背骨や筋肉に負担をかけ、腰痛が発生しやすくなります。



**ステップ1** ヘそのぞき  
顎を引き、脇を締め、ヘそを覗くようにして首を起こす。  
※ステップ2ができない場合に行う。



**ステップ2** 上体起こし  
背中を丸め反動をつけずに行う。顎を引いて行う。  
※ステップ1ができる場合に行う。



**スタビライゼーション**  
横から見た際に、身体が一直線になるように姿勢を維持する。

## 膝関節



ランニングやジャンプなどで膝にかかる負担を軽減するためには、体重を支える役割を果たす太腿の前側（大腿四頭筋）の筋力が重要です。

## 足関節

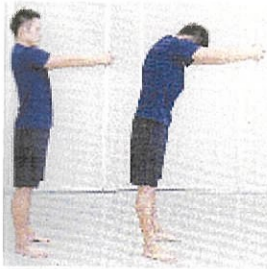


捻挫をした場合、靭帯が伸びたり切れたりすると関節は不安定になります。それをカバーするためには、不安定な関節を固定する役割を果たす。足関節周りの筋肉を鍛える必要があります。



# ケガの予防のためのストレッチング

## 肩の痛みに対するストレッチング



両手を組み、肩の高さまでまっすぐ前に伸ばす。背中を丸めながら伸ばした腕を前方へ押し出す。



背筋を伸ばして腕を張り、肩肘を曲げて後頭部の横にあげる。その肘を反対の手で持ち、肘を頭に引き寄せて、肩から上腕にかけて伸ばす。

## 腰の痛みに対するストレッチング



片腕を曲げて床で伸ばした脚にクロスさせる。クロスした脚を床につけるように腰をひねる。



片足の膝を曲げ、その大腿の上に反対の脚を乗せてクロスさせる。下になっている大腿の後に手を回し、両手でだいたいよ手前に引き寄せながら臀部を伸ばす。



伸ばす側の脚を前に出し、つま先をさわるように体を前傾していく。

## 膝の痛みに対するストレッチング



曲げた脚のかかとを臀部に近づけ、膝を後ろに引いて、大腿全面を伸ばす。



両足を開き、上体を床と垂直に保ち、体重を真下にかけてながら股関節を伸ばす。



片膝を曲げ、下腿を大腿の真横に付ける。両手を後ろについて、徐々に上体を後ろへ倒していく。

## 下腿の痛みに対するストレッチング



片膝を立て、反対の膝は正座をするように曲げる。建てた膝のかかとは床にしっかりとつけた状態で膝を胸で前へ押し出しながら下腿後面を伸ばす。



床で正座をしてつま先を伸ばす。片膝に両手を回し、床につけた脚の甲が前後に動かないように固定しながら、両手で膝を引き上げて下腿前面を伸ばす。



両足を前後に開いて立ち、後は足のかかとを床につけたまま、上体を前に倒していく。下腿後面を伸ばす。

国縦武道大学コンディショニング科学研究室 山本 利春 先生 著  
「スポーツのケガに悩まないために 誰もが知っておきたい応急処置と予防対策」  
から引用掲載