

平成31年 第4回教育・育成プログラム

プログラム

スポーツ医・科学(女性)プログラム
～スポーツ外傷(頭部、上肢)について～

講師:小川 朋子氏 (三重大学医学部教授)

日時:平成31年3月31日(日) 会場:三重県総合文化センター 文化会館小研修室

<頭頸部>

①頭は何歳まで成長するか

発達曲線から…小学校1年生くらいにはすでに90%程度の成長に達しており、徐々に中学卒業までにほぼ100%に達する。

②頭部外傷を防ぐ

ラグビー競技ではタックル等により廻旋系の外力により障害がおこることが多い。

ヘッドキャップの着用、ルールの徹底化による危険なコンタクトの回避

(実際の傷害の対処法)

- ・頭痛…片頭痛は冷やす・休む、緊張型頭痛は肩・首の血行アップ・温める
- ・頭を打ったとき…意識・呼吸・出血の状態を観察し、けいれん等があれば119番へ脳震盪の症状はうつろ、意識混濁、まっすぐ歩けない、意識消失等
- ・鼻血が出た時…鼻が曲がっていなければ落ち着いて止血



脳震盪の時のチェック。
片足で立ってみてフラフラしないか。

③首の怪我を防ぐ

首…頭部は脊髄の損傷が非常に危険。ラグビーは飛込、スキーに次いで3番目に脊髄損傷が多いスポーツ。

- ・頭頸部の衝突に備える技術、筋力の確保。
- ・応急措置は患部固定と安静。頭部と体幹を一体として扱う。

<上肢(かた・うで・てのゆび)>

①上肢で多い傷害

関節の腱鞘炎・関節炎…ひじ、手首は軽症ならテーピング等の固定が効果的

脱臼…肩鎖関節、肩関節の脱臼は固定または手術になるため必ず医師に相談

肉ばなれ…下肢が多いが筋肉が固くなっているときは注意

つき指…俗称なので実際には靭帯損傷、骨折等がある早期の段階で医師の判断が必要

②上肢の怪我を防ぐ

ストレッチ等で激しい運動に備えることが必要。肩関節のストレッチをしっかりと行う。