

スポーツをしている小中学生の保護者や指導者の皆様へ、整形外科医の立場から、外傷の応急処置と病院受診の目安についてお伝えします。

外傷の応急処置について

スポーツの現場では他の選手との接触や限界を越えるプレー等により、予想外の「ケガ」をする場合があります。その際に病院や診療所にかかるまでに損傷部位の障害を最小限にとどめるために行っていただきたい「RICE 処置」という応急処置があります。RICE とは、「Rest (安静)」「Ice (冷却)」「Compression (圧迫)」「Elevation (挙上)」の頭文字をとったもので応急処置の基本になります。

RICE 処置

患部の出血・腫張・疼痛を防ぐことを目的に患部、患肢を安静にする

弾性包帯やテーピングで圧迫する

Rest 安静

Icing 冷却 氷や水などで冷却する

Compression 圧迫

Elevation 挙上 患肢を挙上する



世間に知られる情報の中には間違った情報もたくさんあります。間違ったよくある例を2つ紹介します。

まず、ドラッグストア等に売ってあるキズに直接粉状の消毒剤を振りかけてキズを乾燥させる物をキズが汚れたまま使用することです。そのまま使用してしまうと菌が封じ込まれ、感染の悪化につながります。流水でキズを十分に洗浄し、清潔な状態にすることが大事です。

次に、指のケガなどで止血のために指の根元に輪ゴムをぐるぐる巻きにしたまま長時間包帯にくるんで病院を受診することです。数時間輪ゴムで締めつけることで血流が悪くなり、指が壊死を起こしてしまい、指の切断をしなければならない場合もあります。出血している場合は滅菌ガーゼのような清潔な物で出血部を圧迫し、止血後は創部を十分に観察しながら、できるだけ早く病院を受診してください。

病院受診の目安について

1. 重度の出血や骨がみえるような深い傷、異常な変形など応急処置だけでは対処できない場合は直ちに病院を受診してください。
2. 頭部への怪我や失神、めまい、ひどい頭痛など、脳に関連する症状がある場合も速やかに病院へ行く必要があります。
3. 骨折や脱臼、激しい関節の腫れや、動かせない状態が続く場合は専門医の診察が必要です。
4. 熱中症や重度の脱水・意識障害など、体調の急激な変化がある場合も早急に医師の診断を受けてください。

スポーツは楽しさと健康に繋がるものですが、外傷を予防するためにも十分な安全対策を講じることが大切です。

適切な応急処置と病院受診の判断により、子どもたちの健やかなスポーツ活動をサポートしましょう。専門医のアドバイスを仰ぎながら、安全かつ楽しいスポーツ環境を提供できるよう心掛けてください。