

ほけんたより 9

西中 月

9月9日 救急の日



知っておこう！
もしものときの応急手当て

※ RICE 処置とは...

R... Rest 安静にする
I... Ice 冷やす
C... Compression 圧迫する
E... Elevation 挙上げる



ケース①

「走っていて急に太ももに痛みが走った!!」

それ肉はなれかも。



筋肉が部分的に断裂すると肉はなれといいます。どこでも起きるが多いのは太ももの前、後ろ、ふらはぎです。

急なランやジャンプの発症が多くて、痛みと同時に「グツッ」という音を感じることも多い。

手当て まずは冷やす!!

15~20分位しっかり冷やしましょう。そして安静にしましょう。

NG手当て マッサージはダメ

こまら返りと思えマッサージをすると筋肉の断裂が広がるのではいけません!!

見分け方

- ・筋肉に力が入り、ほれんを感じるがこまら返り。
- ・伸ばしたり、押したり、力を入れて痛いのが

断裂したところがいこいもある。肉はなれ。

症状が強いつきは必ず受診しましょう



ケース②

「ジャンプして着地に失敗。足首をキックとひねった!!」

それ捻挫かも。

関節に力が加わっているのが捻挫です。多くは関節と関節をつなぐ靱帯(ひも)のケガで、伸びがゆるんだり、一部が断裂しています。

手当て まずは冷やす!!

基本はRICE処置
15~20分位冷やしましょう。冷やすことに注意しましょう。

皮下出血があったり、ひどく腫れたり、痛みがひかないときは受診しましょう。

捻挫はクセになる?

ケガをしてしばらくすると痛みや腫れは落ち着きます。でも傷んだ組織が十分回復しているとは限りません。そのときに差部を積極的に動かして、ストレスがかかると、靱帯の固定する機能がうまく働かず、少しの負荷でくり返し捻挫するのです。



ケース③

「ひざにホキッという音、ひざがガクと振る感じがしておかしい」

それ前十字靱帯損傷かも。



大腿とすねの骨は4つの靱帯でつながっています。このうち前十字靱帯が前に出ているようにしているのが前十字靱帯。

ひざのケガで腫れや痛み、ひどく振れがあれば、前十字靱帯が断裂しているかも...

ケガをしたときに「ホキッ」や「グッ」という音を感じる人も多くいます。

手当て まずは冷やす!!

RICE処置をしてすぐに病院を受診しましょう。切れた靱帯は自然には治りません。放っておくとひどく振れくり返し、そのうちに半月板が痛む「変形性膝関節症」になる危険があります!



ケース④

「頭をぶつけてボーッとしている」

それ脳震盪かも。



転倒したり、何かにぶついたりして頭部への強い衝撃により脳が大きく揺れて、一時的に起る脳の機能障害のことです。

いろいろな症状

- ①めまい、ふらつき ②ボーッとしている
- ③会話が成立しない ④吐き気、嘔吐
- ⑤頭痛 ⑥頭を打った前後の記憶がない
- ⑦呼びかけに反応がない などなど

手当て その場で安静にする!!

安静に休ませて打撲部位を冷やす。意識チェック、手足の動きがないかをチェックします。嘔吐したり意識障害があれば救急車!!

NG手当て 動かしてはダメ

意識がないからと揺さぶってはいけません!! すぐに運動をしてはいけません!! 24時間はしっかり様子を見ましょう。

ケガ

を予防するために...

- ①運動を始める前に十分なストレッチをする。
- ②負荷の小さい運動から始めて少しずつ強度を上げる。
- ③オーバートレーニング(過度なトレーニングをくり返す)に気を付ける。
- ④バランスのとれた食事、十分な睡眠をとる。
- ⑤運動の後のストレッチ(クールダウン)を忘れずにやる。

