

部活動における応急処置

三重大学保健管理センター

RICE処置

- ▶ 患肢や患部を安静
- ▶ 氷で冷却
- ▶ 弾性包帯やテーピングで圧迫
- ▶ 患肢を挙上

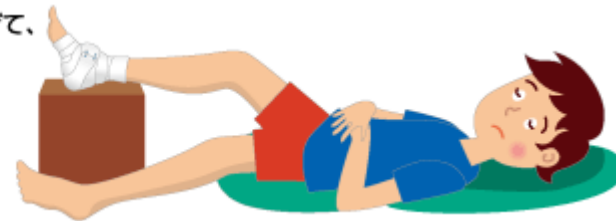
Rest

Icing

Compression

Elevation

心臓より上に患部をあげて、
Elevationを続けます



捻挫

▶ X線（レントゲン）で異常がない関節の怪我のこと

関節の腫れ、痛みが見られる。一般的には損傷の程度と一致するが、痛みを感じにくい靱帯もあるので油断は禁物。重症のケガという感がなく、無理をして関節内に二次的な傷が進行することがある。

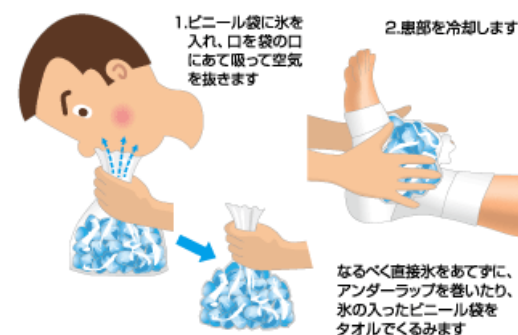
関節内の傷が積み重なると、[変形性関節症](#)というような（老化現象で関節の軟骨がすり減って関節が変形してくる）状態に至ることがあり、注意を要する。

最初の時点できちんと診断してもらう必要がある。

★ 受傷時の状態（関節がどのようになってケガをしたか、どんな方向から力が加わったか）

捻挫の応急処置の注意点

- ・ **30分以内**に患部を冷却（アイシング）
- ・ **20分間**患部を冷やして**10分**離し、再度**20分間**冷やす
- ・ 内出血を抑えるために、患部を圧迫する
- ・ 患部を心臓より高い位置に挙上



鼻出血の応急処置

1. あわてない

びっくりすると血圧が上がり血が止まりにくくなります。落ち着いて行動する

2. 鼻をしっかり押さえる

基本的に鼻の中にはティッシュなどは入れない。親指と人差し指で小鼻を5～10分間しっかりとつまんで押さえる。

3. 座った姿勢で安静にする

涼しいところで、うつむき加減になりすわって安静にする。横になったり上を向くと血液がのどに流れ込むので寝かせない。

大量の出血がある、30分以上止まらない、数時間後・数日以内に繰り返すなどの症状があるときは専門的な処置が必要となるので耳鼻科を受診する。



衣服を緩め、
頭を心臓より高くし
軽く下を向けま
しょう。



■上を向く・横になる

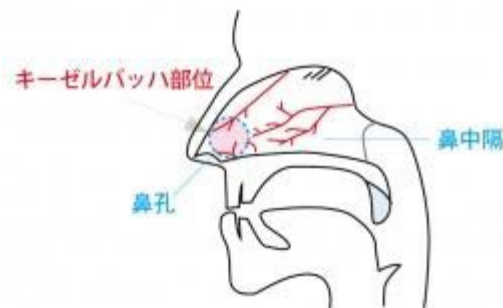


→鼻血が逆流する

■後頭部をたたく



→止血の効果はない



鼻翼の圧迫による止血方法(座位)



脳しんとう

- ▶ 脳振盪（のうしんとう）とは、頭を強くぶつけたり、揺さぶられたりすると、脳にひずみが生じることによって意識がなくなったり、記憶を失ったりするもの。重症の場合は、生命に危険を及ぼすことになるので注意が必要。

頭が他の選手のからだの一部（頭、膝、肘など）と強く接触したり、強く蹴られたボールを直接頭で受けたり、ゴールポストに直接頭を打ったりするほか、直接頭を打たない場合でも、例えばスライディングをした際に、相手選手のひざが下あごに入り、頭が強く揺らされる場合でも脳振盪（のうしんとう）が起こる可能性がある。



脳しんとうの応急処置

1. 安全なところで安静にする

試合中の場合は一旦中断し、安全を確保する。揺さぶったり、むやみに動かさない。

2. 意識の確認

まず意識があるかどうか確かめる。この時、決して患者を揺さぶったりせず、名前を呼んだり、手足を軽くつねったりする事で確認する。

意識がある→自分の名前や、日付などを質問し、正確に答えられない場合、または頭痛や嘔吐、痙攣などがある場合は、救急車を呼ぶかすぐに医療機関受診。一過性の軽い頭痛のみなら様子を見て、数時間経っても痛みがひかない様 なら医療機関受診。

意識がない→意識が戻らない、または意識が戻ってもまた寝てしまう場合などには、すぐに救急車を呼ぶ。患者は決してゆすったりせず、呼吸をたしかめ、嘔吐物があればカラダを横に、無ければ水平、仰向けにして救急車の到着を待つ。この時、冷静に救急隊員に何があったのか、そして今どういう状態かと正確に伝える。

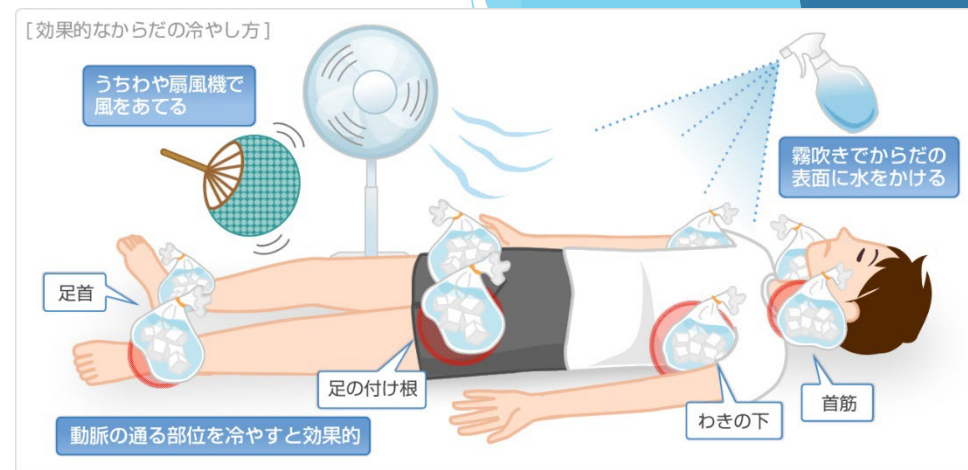
3. 経過観察

意識が戻っても、30分以上はそのまま休ませる。その後も2週間程度は以下のような症状に注意し、異変があれば医療機関を受診する。

意識を失う・バランスやコントロールを失う・めまい・視界の変化・吐気や嘔吐・集中力の低下・意識の乱れ・理解能力や発話能力の低下・読み書きの困難・記憶障害・頭痛・倦怠感・イラつきなど、行動の変化

熱中症が発生したら

- ▶ 日陰や涼しい所へ移動させる。
- ▶ 水分、塩分を補給する。
- ▶ 服を脱がしたりして熱を逃がす。
- ▶ 体を冷やす。
- ▶ 自分で水分を取れない時など重症の場合は119番！



こんな時は注意！



▶ 目の打撲

- ・冷水の入ったビニール袋をハンカチなどでくるんだもの、または濡らしたタオルで瞼の上から冷やす。
- ・目の周りを冷やすようにして氷などは使わない。眼球自体を直接冷やさない。
- ・枕を少し高めにして寝る。
- ・腫れてしまった時は必ず眼科を受診する。目の奥の（眼底）検査が必要な場合があります。

▶ 口の打撲

- ・無理に動かそうとせず、できるだけ早く歯科医院に連絡して受診
- ・折歯が欠けたりした場合は、むやみにさわらず、折れた破片を乾燥しないようにぬれたガーゼなどで包んで歯科医院に持っていく。
- ・歯が抜けた場合は、抜けた歯が汚れていても洗わず、牛乳か生理食塩水、またはイオン飲料水に浸けて歯科医院に持っていく。
- ・腫れてしまった時は必ず眼科を受診する。目の奥の（眼底）検査が必要な場合があります。
- ・出血がなかなか止まらないときは、ガーゼなどでしっかり傷口を圧迫してすぐに口腔外科を受診する。



体調を整える

- ☆十分な休養・睡眠をとる。
- ☆朝食を摂る。
- ☆アルコールの飲みすぎに注意する。
- ☆バランスの良い食事をとる。
- ☆体調不良の時は休む。



休日の医療機関受診

▶ 救急医療情報センター（コールセンター）に連絡を

かかりつけ医や休日・夜間応急診療所などで受診できないときは、救急医療情報センターへ電話をすると「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けることができます。

☎059-229-1199

▶ 医療ネットみえ

医療情報を調べたいとき、すぐに治療を受けたいときなど、目的の医療機関（病院・診療所・歯科など）をさがすことができます。

<https://www.qq.pref.mie.lg.jp/qq24/qqport/kenmintop/>

保健管理センター 059-231-9068
open : 平日 9:00～17:00