

運動会の練習が始まっています。練習期間中にけがをして、当日に実力が発揮できずに後悔することがないように、まずは予防をしましょう。そして、もしけがをしてしまったら、適切な処置をして悪化することがないようにしましょう。

## 肉ばなれ



筋肉や腱に無理な力がかかって、筋肉が部分的に切れたり伸びたりした状態です。動かすと痛みがあります。

肉ばなれが起きるのは、寒いときや準備運動をしていないときなど、筋肉が固くなっているときや、使いすぎて疲労がたまっているときなどに起こります。

### 肉ばなれのおこりやすいところ



腰



背中



太もも



ふくらはぎ

### 予防

## 運動前と後の ストレッチ



### 応急手当

RICE。すなわち、

安静にして(R)、氷で冷やし(I)、弾性包帯で圧迫して(C)、患部を心臓より高く上げます(E)。  
(これによって痛みや腫れ、内出血をおさえられます。)



## 肉ばなれと筋肉痛の違い



肉ばなれは、運動中に激しい痛みが現れます。

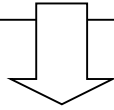
筋肉痛は、急に激しい運動をした数時間後、遅い場合には2日後程度に現れます。

筋肉痛は、重症ではなくセルフケアで痛みを緩和できます。ぬるま湯にゆっくりつかって軽くマッサージしたり、無理のない範囲でストレッチを行いましょう。また、筋繊維の修復に欠かせないたんぱく質や代謝を助けるビタミンB群、疲労回復効果のあるビタミンCを積極的にとりましょう。疲労回復のために十分な睡眠をとることも大切です。

# 傷の手当 ～傷は乾かさない～

以前の傷の手当 ⇨ 消毒をして、早く乾燥させて、かさぶたを作って治す。(乾燥)

今の傷の手当 ⇨ 水できれいに洗って、傷面をぴったりと覆う(湿潤<sup>しつじゆん</sup>)



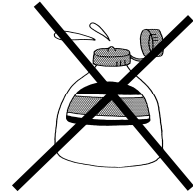
## 閉鎖療法(湿潤療法／モイストヒーリング)<sup>へいさりようほう</sup>

自然治癒<sup>しぜんちゆ</sup>をサポートし、自然治癒<sup>さまた</sup>の妨げになることはしないというのが基本の考え方です。

傷は消毒薬を使わず、傷口を湿った状態に保って治す方法です。

### ① 傷口を水でよく洗う。

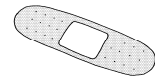
傷を治そうとしている細胞を殺すことになるので、消毒薬は使いません。  
水道の水で砂や泥などの異物をていねいに洗い流します。



### ② 傷口は乾かさないように創傷被覆材(傷口を覆うもの)をはる。<sup>そうしょうひまくざい おおう</sup>

傷口を乾燥させてしまうので、滅菌ガーゼは使いません。

最近では、ばんそうこう状の創傷被膜材<sup>そうしょうひまくざい</sup>が薬局で売られています。



★ 傷口がぬれたり汚れたりしたら、上記①②の処置をし、1日1回ははいかえましょう

<注意> 傷口がきれいに洗えない、傷が深い、赤く腫れて膿んでいる、痛みが続く場合は、専門医に受診してください。

## まめ・くつずれを甘くみてはいけません

まめやくつずれができたなら、すぐに救急絆創膏等で覆いましょう。

痛くて競技に差し支えるだけでなく、ひどい傷になる可能性があります。



## 熱中症に注意

こまめな水分補給と寝不足・疲れに注意しましょう。

おかしいと感じたら、運動を中止し、休憩しましょう。

