

練習、大会中のケガ、病気対策マニュアル

文責 齊藤

春、暖かくなってくるとともに、つつい頑張り過ぎてケガが増えてくる季節です。ケガしないのが一番良いのですが、もし起こってしまった場合に備えて、練習で起こりうる怪我や病気について概要と応急処置をまとめました。

応急処置の有無によってその後の回復や重症度が大きく異なります。自分だけでなくチームメイトが発症した場合にも備えて、よく読んでおくようにしてください。

Q. 練習、大会中ってどんな怪我や病気が起こりうるの？

A. ・捻挫 ・肉離れ ・つり ・シンスプリント ・熱中症 など

☆捻挫

関節に大きな負担がかかった時に、靭帯や関節包が切れたり傷ついたりした状態です。陸上においては足首の捻挫が最も多いです。

○症状

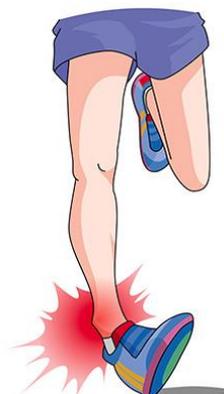
炎症反応(腫れて、熱くなり、押すと痛い)に加え、捻じた方向へひねると痛みが強くなります。通常は数日で回復するのですが、それ以上痛みが続く場合、腫れが引かないときは骨折の疑いがあります。

○処置

RICE 処置を行きましょう。

→安静にして、患部に冷水や氷嚢を当て、包帯などで圧迫し、挙上しましょう。

テーピングで関節を固定し、可動域を制限することによってかなり防ぐことができます。一度捻挫になった人や、捻挫しやすい種目の人は運動時にテーピングをして予防すると良いです。



☆肉離れ

肉離れとは、筋肉や腱に損傷や一部断裂が起こることを言います。打撲のように外力ではなく、筋肉に生じた牽引・伸張ストレスが原因です。前駆症状としてはなかなか治らない筋肉痛のような筋肉の強張り、張りがあり、症状としては、強い痛みが生じ、内出血や腫れを伴うことが多いです。跳躍競技における踏み切り、短距離走における足の切り替えしなどの瞬間に起こることが多いです。

○処置



RICE 処置が基本です。肉離れは重症度によって内服薬や塗り薬が必要となることもあるので、痛みがひどいときは必ず医師の治療を受けるようにしてください。予防としては、筋力の低下、筋肉の柔軟性の低下、ウォーミングアップ不足がないようにすることが大切です。

☆つり

最も多いのは腓腹筋痙攣です。この状態で練習、競技を続行すると患部が肉離れを起こすことがあるので注意してください。

○処置

早めに伸張、マッサージを行い、速やかに水分と電解質の補給を行ってください。他のケガと違い炎症ではないので RICE は行いません。

☆シンスプリント

日本語名では脛骨過労性骨膜炎、つまり「すね」を使いすぎて骨膜に炎症が起こっている状態です。長距離走などの持続的な脛骨への負荷、ジャンプによって生じることが多く、症状としては慢性的な疼痛、圧痛が脛骨下部内側後縁に生じることが多いです。

初心者や体幹の筋力不足、日頃のトレーニング不足の競技者に起こるスポーツ障害です。



○処置

練習後痛みがかなり強い場合はアイシングをしてください。これは炎症反応が活発になっているからであり、RICE で応急処置をする必要があります。

長期的にシンスプリントが続く場合、これは慢性炎症であり、RICE をするよりも付近の筋肉を温めたり伸ばしたりして緊張をほぐすと良いそうです。

☆熱中症

気温、湿度ともに高い日、前日よりも急激に気温が上がった日に起こりやすく、体調不良、睡眠不足、脱水気味の人が起こしやすいです。

熱中症にはいくつか種類があります。

・熱痙攣

○症状

筋肉に痛みを伴った痙攣が起こります。汗をかいたうえ、お茶や水のみで水分補給をして塩分が



足りなくなると起こりやすいです。

○処置

生理食塩水を補給すれば回復します。スポーツドリンクは塩分が薄いので飲ませないように。

・熱失神、熱疲労

○症状

大量の発汗、強い口渇感、倦怠感、疲労感、頭痛、昏睡、高体温などの症状が見られます。熱射病の前段階です。

○処置

涼しい場所で、衣服を緩めて足を高い位置にして寝かせ、水分を補給してください。手足の末梢から中心部に向けてマッサージをするのも有効です。嘔気などで水分補給ができない場合は病院で点滴を受ける必要があります。

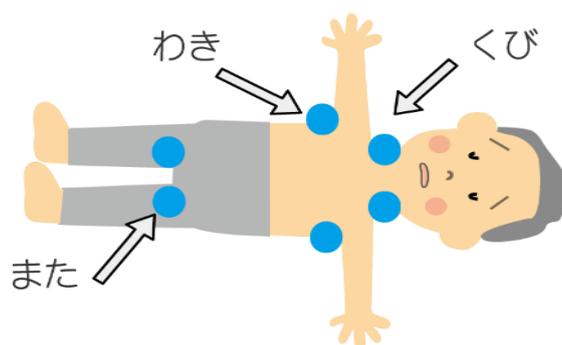
・熱射病

○症状

発汗の停止、軽度から重度の意識障害、異常な体温の上昇(40℃以上)が見られます。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常が見られるときには重症とと思って処置してください。

○処置

重症度にかかわらず、死亡する可能性があるためすぐに救急車を呼びましょう。体を冷やしなが
ら、集中治療できる病院へ一刻も早く運びましょう。いかに早く体温を下げて意識を回復させるか
が予後を左右するので、現場での処置が重要です。体温を下げるためには、水をかける、濡れた
タオルをあてる、頸、脇の下、足の付け根など太い動脈を冷やしやすい部位に氷や氷嚢をあてる
方法が効果的です。



すべての熱中症において、予防がととも大切です。

○こまめに水分補給

喉が渇いてからでは遅いので、冷たすぎず4~8度に冷やした水を、少しずつ15分~30分おきに摂取しましょう。スポーツドリンクの場合は糖分が多すぎないように少し薄めて飲むと良いです。

○暑熱馴化

大会でいきなり暑い環境にさらされるのではなく、日頃から暑い環境でトレーニングをして慣れる

ことも大切です。トレーニング開始から 4～7 日で暑さになれ、10～14 日で試合可能であるとされています。

その他にも、気温、湿度が高すぎる日は練習をしない、体調不良の時には無理をしないということが大切です。

～最後に～

以上の怪我以外にも、練習中や普段の生活で、陸上競技に支障の出る怪我や病気になることはあります。練習を積まないと記録が伸びない、これは当たり前です。しかし体の限界を超えてまで練習を積むことは、怪我のリスクが高まり大変危険です。練習を積めるような丈夫な体になるためには、どのような怪我が起こりうるのか知った上で予防し、また負荷をかけた後はしっかりケアをして疲労を回復させることが大切です。

私たちは高校生のように驚異的な回復力で練習を積みまくることはもう難しいので、しっかり考えながら練習していけるといいですね。