

スポーツ傷害（外傷と障害） 防止のためのリーフレット

いつまでもスポーツを楽しむために

- 1 スポーツ外傷とスポーツ障害
何が違う？ P 1
- 2 スポーツ外傷の対応
初期治療が重要！ P 2
RICE療法が大切！ P 3
温めるべきか？冷やすべきか？ P 4
- 3 スポーツ障害の対応
なぜ起こる？ P 5
原因をみつけるのが大切！ P 6
体幹のストレッチと筋カトレーニングが予防のカギ！ P 7
- 4 体幹のストレッチングの実際
①腰部のストレッチング P 8
②大腿後面の // P 9
③大腿前面の // P 10
④腸腰筋の // P 11
- 5 体幹の筋カトレーニングの実際
①腹筋の筋カトレーニング P 12
②背筋の // P 13
③腸腰筋の // P 14
- 6 まとめ
このリーフレットの要点！ 巻末

福岡県教育委員会

1 スポーツ外傷とスポーツ障害

～ 何が違う？ ～

■スポーツ外傷

ひねったり、ぶつかったりするなど一度の力で起こる、急性の損傷（けが）をスポーツ外傷といいます。捻挫、打撲、肉離れなどが、これにあてはまります。

■スポーツ障害

同じ動作を繰り返し行うことによって起こる、慢性的な損傷をスポーツ障害といいます。野球肘障害、テニス肘障害、疲労骨折などが、これにあてはまります。

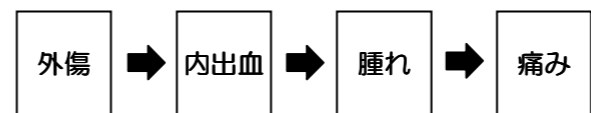
スポーツ外傷とスポーツ障害をあわせて、スポーツ傷害と呼びますが、外傷と障害に分けて取り扱う理由は、傷害に対する対応が違うからです。

本リーフレットでは、外傷が起こった時の初期治療や、障害が起こる原因とその予防について紹介します。それぞれの対応を正確に覚え、日常のスポーツ活動に生かしましょう。

2 スポーツ外傷の対応

～ 初期治療が重要！ ～

スポーツ外傷が起こった時、最初の処置（初期治療）がたいへん重要です。



外傷が起こると、多くの場合、小さな血管（毛細血管）が損傷して、内出血が起こります。その出血が続くと、その部分の腫れが起こります。その腫れが続くと神経を刺激して痛みとなります。したがって、起こった外傷を早く治すための第一歩は、出血を止めることです。この出血を最小限にとどめるための処置（止血）が早期の治癒（スポーツ現場復帰）につながります。

～ RICE療法が大切！ ～

スポーツ外傷の初期治療として、もっとも重要な処置である止血（出血をとめる）をはじめ、4つの応急処置のそれぞれ英語の頭文字をとったRICE療法が大切です。

- 安静 (Rest) 出血を最小限にとどめるために、痛めたところの安静を保ちましょう。
- 冷却 (Ice) 外傷によって損傷した、小さな血管からの出血を止めるために、できれば氷で冷やしましょう。
- 圧迫 (Compression) これも外傷によって起こる出血を止めるための処置です。タオルや圧迫包帯で、患部を圧迫しましょう
- 挙上 (Elevation) 出血したための腫れを悪化させないように、患部を心臓よりも高い位置にくるようにしましょう。

～ 温めるべきか？冷やすべきか？ ～

スポーツ外傷の治療では、まずは止血のために冷やす処置を行うべきですが、逆に温める処置も必要です。では、どのような時に温め、どのような時に冷やすのか知っていますか？

【2つの結論】

- (1) 原則として、すべて温めるべきです。
(傷を治してくれるための血液の量が増加します)
- (2) 例外として、次の2つの場合のみ冷やすのです。
 - ①運動後の15～20分（オーバーヒートを防止するため）
 - ②外傷直後の48時間（止血のため。ただし、冷やしすぎには注意）

【4つの理由】

- (1) 外傷を治してくれるのは、酸素や豊富な栄養分を運んでくれる血液のおかげです。
- (2) 血液を流す血管には、生理的な2つの大原則があります。
 - ①温めると、血管は拡張し、血液量は増えます。
 - ②冷やすと、血管は収縮し、血液量は減ります。
- (3) 運動後に温めると、エンジンをオーバーヒートさせるようなものです。やむをえず、冷やすのです。
- (4) 外傷直後に温めると、傷口を拡げて出血がひどくなります。やむをえず、冷やすのです。

3 スポーツ障害の対応

～ なぜ起こる？ ～

スポーツ障害が起こる原因は、ウォーミングアップ不足やフォームの悪さも原因の一つではありますが、その根本は、ヒトの体の構造を正しく理解していないことにあります。

赤ちゃんが、羊水に満たされた母親の子宮内で、プールのようにブカブカ浮いている時には、体に重力はかかっていませんが、この世に生を受けた時から、重力という試練が体にかかってきます。赤ちゃんは、その試練に対して、猛烈な筋カトレーニングを行います。トレーニングで疲れるとぐっすり眠り、目が覚めるとエネルギー補給のために母乳を飲んでトレーニングに備えます。赤ちゃんはよく食べて、よく寝て、よく体を動かすという理想的なトレーニングを繰り返します。

しかし、赤ちゃん時代の努力で二本足で歩きはじめると、ヒトが四足動物の構造であり、二本足で歩けるのは赤ちゃん時代の厳しいトレーニングのおかげというのを忘れてしまって、体を支えるためのトレーニングを怠ってしまいます。

これが、スポーツ障害が起こる原因の根本です。

～ 原因をみつけるのが大切！ ～

前頁で示したように、スポーツ障害発症の原因は、ヒトが四足動物の構造であるにもかかわらず、二本足で立ってスポーツができるのは、赤ちゃん時代の厳しいトレーニングのおかげということをおぼろげに忘れてしまっていることにあります。とりわけ、成長期における体の手入れ（ストレッチングと筋カトレーニング）不足は深刻です。

具体例をあげましょう。野球肘というスポーツ障害があります。多くの人が野球肘の原因は投げすぎ、あるいは、悪いフォームのためだと考えます。しかし、そうではないのです。

ボールを投げる時、まず下半身を十分にねじります。下半身のねじりが先行し、それに続く上半身の動きがなされてこそ、正しい投球動作が可能になります。それが、下半身のストレッチング不足と筋力不足があると、先行すべき下半身のねじれが不十分となり、その結果、上半身が突っ込んでしまって手投げになり、肘を痛めてしまいます。これが、野球肘障害発症の原因です。単なる投げすぎで起こるものではありません。

～体幹のストレッチと筋カトレーニングが予防のカギ！～

それでは、スポーツ障害予防の根本を少し追究してみましょう。ヒトは、「200の骨」を「300の筋肉」が動かして、いろいろなスポーツ動作を可能にする構造をしています。すべての骨、すべての筋肉のコンディショニングができればいいのですが、時間的限界があります。「200の骨」、「300の筋肉」のうち、障害予防のために絶対欠かせないのは、体幹と呼ばれる部分です。

体幹とは、腰椎、骨盤、股関節のことです。この部分のストレッチングと筋カトレーニングができてこそ、スポーツ障害の予防が可能になるのです。野球肘障害に限らず、水泳肩障害、慢性的腰痛、疲労骨折・・・すべてのスポーツ障害予防の第一歩です。

そこで、最低限続けて欲しい、4つのストレッチング（①腰部、②大腿後面、③大腿前面、④腸腰筋）と3つの筋カトレーニング（①腹筋、②背筋、③腸腰筋）を紹介しますので覚えてください。

重ねて強調しますが、次頁以降に示す体幹の4つのストレッチングと3つの筋カトレーニングを歯磨き感覚で続けてこそ、スポーツ障害の予防が可能になるのです。

4 体幹のストレッチングの実際

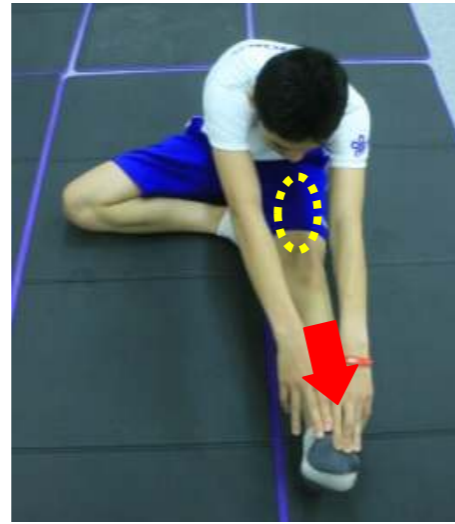
～ ①腰部のストレッチング ～



- ☞ ◎腰の力を抜き、手の力で腰をねじる。
- ◎反対側の肩が、床から浮かないようにする。

- 8 -

～ ②大腿後面のストレッチング ～



- ☞ ◎手を伸ばす際、背中が丸くならないようにする。

- 9 -

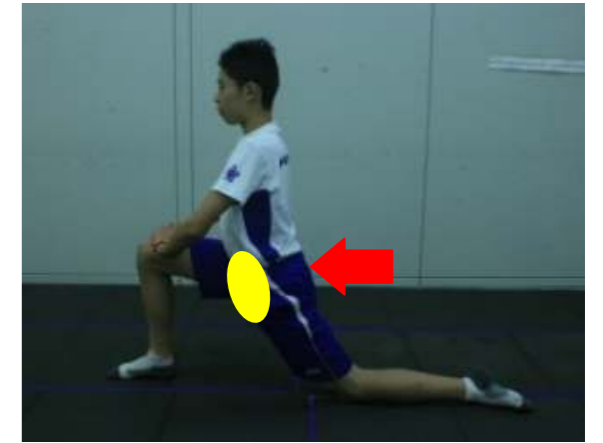
～ ③大腿前面のストレッチング ～



- ☞ ◎股を閉じ、足首をお尻の下に入れる。
(足首が痛む時は、お尻の外側でもよい)

- 10 -

～ ④腸腰筋のストレッチング ～

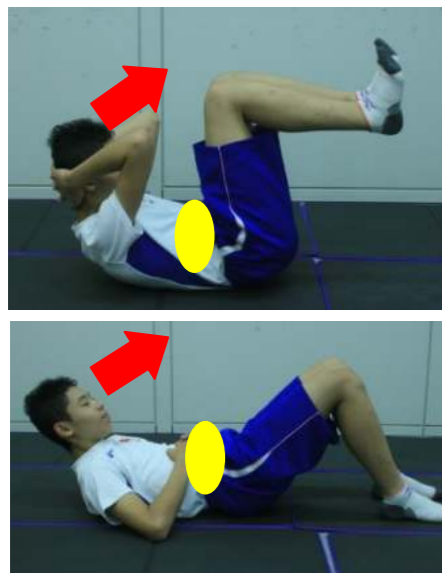


- ☞ ◎上半身をまっすぐに起こし、へそを前に突き出すようにする。

- 11 -

5 体幹の筋力トレーニングの実際

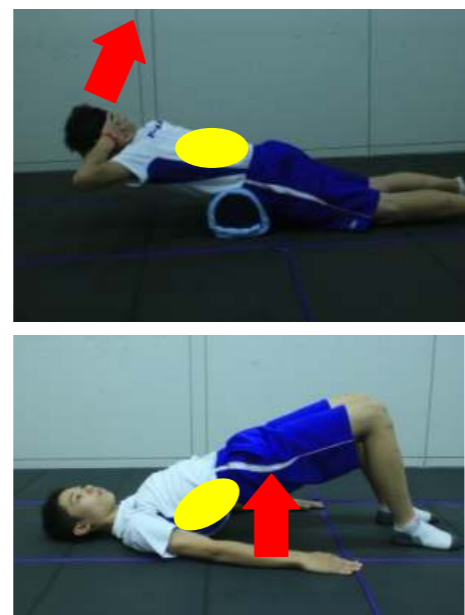
～ ①腹筋のトレーニング ～



- ☞ ◎腹部に力が入っていることを確認する。
- ◎肩甲骨まで浮かばよい。

- 12 -

～ ②背筋のトレーニング ～



- ☞ ◎腰が反りすぎないようにする。

- 13 -

～ ③腸腰筋のトレーニング ～



- ☞ ◎脚を上げる際は、骨盤・背筋をまっすぐに保つよう意識する。

- 14 -

6 まとめ

～ このリーフレットの要点! ～

スポーツによる**傷害**でスポーツができない状態になることはたいへん悲しいことです。今回、スポーツ傷害を**外傷**と**障害**に分けて説明した理由は、その対応の違いや原因を理解して、正しい対策をマスターして欲しいからです。

スポーツ外傷は、突発的な要因が強く、できるだけ早い正しい処置をしていただき、できるだけ早いスポーツ現場復帰を目指しましょう。病院に行く前にやるべき処置があるということです。

スポーツ障害の原因は、四足動物の構造であるが故の最低限のケアを怠ったためです。二本足で体を支えるための根幹となる、**体幹の4つのストレッチングと3つの筋力トレーニングを歯磨き感覚で続けていきましょう。**それが、**スポーツ障害予防**につながることを強調しておきます。

スポーツ傷害(外傷と障害)防止のためのリーフレット
平成26年11月発行

【編集・発行】

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課
〒812-8575 福岡市博多区東公園7番7号
ダイヤルイン 092-643-3924

八つ折りの手順

○両面印刷 表面

<p>スポーツ傷害（外傷と障害） 防止のためのリーフレット</p> <p>いつでもスポーツを楽しむために</p> <ol style="list-style-type: none">1 スポーツ外傷とスポーツ障害 の概要 P 12 スポーツ外傷の種類 病変の発生 P 2 怪我の予防 P 3 適切なケア P 43 スポーツ外傷の対処 応急処置 P 5 病院受診 P 6 適切なケア P 74 怪状とストレッチングの関わり ストレッチング P 8 怪状 P 9 ストレッチング P 10 ストレッチング P 115 怪状とトレーニングの関わり トレーニング P 12 怪状 P 13 トレーニング P 146 まとめ このリーフレットの使い方 巻末 <p>福岡県教育委員会</p>	<p>1 スポーツ外傷とスポーツ障害 ～ 何が違う？ ～</p> <p>スポーツ外傷 むね打ち、ぶつかりやすさなど一過性の怪我。急性の病変（けが）をスポーツ外傷といいますが、怪我、回復、治療の点で、これらでは異なります。</p> <p>スポーツ障害 同じ動作を繰り返すことによって起こる。慢性の病変をスポーツ障害といいますが、怪我と異なり、アスリート特有の病状で、これらとは異なります。</p> <p>スポーツ外傷とスポーツ障害 スポーツ外傷とスポーツ障害を併せて、スポーツ怪状と呼びます。怪状と病状を併せて怪状病状と呼びます。怪状と病状、アスリート特有の病状と怪状病状を併せて、これらでは異なります。</p> <p>スポーツ外傷とスポーツ障害 スポーツ外傷は、怪状と病状を併せて、スポーツ怪状と呼びます。怪状と病状を併せて怪状病状と呼びます。怪状と病状、アスリート特有の病状と怪状病状を併せて、これらでは異なります。</p> <p>スポーツ外傷とスポーツ障害 スポーツ外傷は、怪状と病状を併せて、スポーツ怪状と呼びます。怪状と病状を併せて怪状病状と呼びます。怪状と病状、アスリート特有の病状と怪状病状を併せて、これらでは異なります。</p>	<p>2 スポーツ外傷の対応 ～ 初期処置が重要！ ～</p> <p>スポーツ外傷が起きた時、最初の対応（初期対応）が正しいかどうかが、回復の速さや後遺症の有無に大きな影響を与えます。</p> <p>外傷 → 内出血 → 腫れ → 痛み</p> <p>外傷が起ると、多くの場合、小さな血管（毛細血管）が壊れて、出血が起ります。その出血が腫れになります。その腫れが硬くなり、痛みを起します。したがって、起った外傷を早く治すための第一は、出血を止めることです。この出血を早く止めるための治療（止血）が怪状の対応（スポーツ外傷対応）になります。</p>	<p>～ RICE療法が大切！ ～</p> <p>スポーツ外傷＝怪状病状として、もっとも重要なのが怪状病状の対応（怪状対応）です。怪状対応は、4つの治療（RICE療法）が重要です。</p> <p>● Rest（安静） 怪状を早く治すために怪状対応と、怪状対応の安静が重要です。</p> <p>● Ice（冷たい） 怪状によって怪状病状は、怪状病状の回復を止めるために、怪状病状で怪状病状を止めます。</p> <p>● Compression（圧迫） 怪状病状によって怪状病状を止めるために、怪状病状で怪状病状を止めます。</p> <p>● Elevation（上げ） 怪状病状によって怪状病状を止めます。</p>
<p>～ 読めるべきかな？ 読ませるべきかな？ ～</p> <p>スポーツ外傷の対応では、怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。(2) 怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。(3) 怪状と病状の両方に怪状病状が起ります。 <p>福岡県教育委員会</p>	<p>3 スポーツ外傷の対応 ～ 怪状病状が重要！ ～</p> <p>スポーツ外傷が起きた時、最初の対応（初期対応）が正しいかどうかが、回復の速さや後遺症の有無に大きな影響を与えます。</p> <p>怪状病状が重要！</p>	<p>～ 怪状病状が重要！ ～</p> <p>怪状病状が重要！</p> <p>①山折り</p>	<p>～ 怪状病状が重要！ ～</p> <p>怪状病状が重要！</p> <p>④山折り</p>



<p>スポーツ傷害（外傷と障害） 防止のためのリーフレット</p> <p>いつでもスポーツを楽しむために</p> <ol style="list-style-type: none">1 スポーツ外傷とスポーツ障害 の概要 P 12 スポーツ外傷の種類 病変の発生 P 2 怪我の予防 P 3 適切なケア P 43 スポーツ外傷の対処 応急処置 P 5 病院受診 P 6 適切なケア P 74 怪状とストレッチングの関わり ストレッチング P 8 怪状 P 9 ストレッチング P 10 ストレッチング P 115 怪状とトレーニングの関わり トレーニング P 12 怪状 P 13 トレーニング P 146 まとめ このリーフレットの使い方 巻末 <p>福岡県教育委員会</p>	<p>1 スポーツ外傷とスポーツ障害 ～ 何が違う？ ～</p> <p>スポーツ外傷 むね打ち、ぶつかりやすさなど一過性の怪我。急性の病変（けが）をスポーツ外傷といいますが、怪我、回復、治療の点で、これらでは異なります。</p> <p>スポーツ障害 同じ動作を繰り返すことによって起こる。慢性の病変をスポーツ障害といいますが、怪我と異なり、アスリート特有の病状で、これらとは異なります。</p> <p>スポーツ外傷とスポーツ障害 スポーツ外傷とスポーツ障害を併せて、スポーツ怪状と呼びます。怪状と病状を併せて怪状病状と呼びます。怪状と病状、アスリート特有の病状と怪状病状を併せて、これらでは異なります。</p> <p>スポーツ外傷とスポーツ障害 スポーツ外傷は、怪状と病状を併せて、スポーツ怪状と呼びます。怪状と病状を併せて怪状病状と呼びます。怪状と病状、アスリート特有の病状と怪状病状を併せて、これらでは異なります。</p>	<p>2 スポーツ外傷の対応 ～ 初期処置が重要！ ～</p> <p>スポーツ外傷が起きた時、最初の対応（初期対応）が正しいかどうかが、回復の速さや後遺症の有無に大きな影響を与えます。</p> <p>外傷 → 内出血 → 腫れ → 痛み</p> <p>外傷が起ると、多くの場合、小さな血管（毛細血管）が壊れて、出血が起ります。その出血が腫れになります。その腫れが硬くなり、痛みを起します。したがって、起った外傷を早く治すための第一は、出血を止めることです。この出血を早く止めるための治療（止血）が怪状の対応（スポーツ外傷対応）になります。</p>	<p>～ RICE療法が大切！ ～</p> <p>スポーツ外傷＝怪状病状として、もっとも重要なのが怪状病状の対応（怪状対応）です。怪状対応は、4つの治療（RICE療法）が重要です。</p> <p>● Rest（安静） 怪状を早く治すために怪状対応と、怪状対応の安静が重要です。</p> <p>● Ice（冷たい） 怪状によって怪状病状は、怪状病状の回復を止めるために、怪状病状で怪状病状を止めます。</p> <p>● Compression（圧迫） 怪状病状によって怪状病状を止めるために、怪状病状で怪状病状を止めます。</p> <p>● Elevation（上げ） 怪状病状によって怪状病状を止めます。</p>
--	---	---	--



スポーツ傷害（外傷と障害）
防止のためのリーフレット

いつでもスポーツを楽しむために

- 1 スポーツ外傷とスポーツ障害
の概要 P 1
- 2 スポーツ外傷の種類
病変の発生 P 2
怪我の予防 P 3
適切なケア P 4
- 3 スポーツ外傷の対処
応急処置 P 5
病院受診 P 6
適切なケア P 7
- 4 怪状とストレッチングの関わり
ストレッチング P 8
怪状 P 9
ストレッチング P 10
ストレッチング P 11
- 5 怪状とトレーニングの関わり
トレーニング P 12
怪状 P 13
トレーニング P 14
- 6 まとめ
このリーフレットの使い方 巻末

福岡県教育委員会