



スポーツによるけがと
その対応の基本

● けがの種類と名称

スポーツによって発生するけがには、「1回の強い力で起こるけが」と「1回ではけがにならないものの、繰り返し加わる力によって徐々に起こるけが」があります。これらは**急性のけが（外傷）**と**慢性のけが（障害）**と分類されます。一方、**捻挫**という名称もありますが、これは「捻（ひね）り挫（くじ）く」という意味で、けがのメカニズムを表わしただけで、どのような組織が傷ついたかを表わしていません。同様に、**打撲**や**挫傷**もけがのメカニズムです。

他方、**骨**に起こるけが、**筋肉**に起こるけが、**腱**に起こるけが、**靭帯**に起こるけが、**軟骨**に起こるけが、**神経**に起こるけがなど、けがが起こる身体の組織により分類した名称があります。骨の急性のけがは**骨折**であり、骨の慢性のけがは**疲労骨折**となります。表1に代表的なけがの名称をあげておきます。

● けがの症状

けがは身体の組織に損傷（傷）が生じたものです。切れたり、つぶされたり、というような傷が、眼に見える程度から、顕微鏡レベルまで、さまざまな程度で起こります。けがの場所では、毛細血管やリンパ管も切れて、出血や腫れが起こります。多くの組織では、傷を治すための反応が自然に起こり、毛細血管が伸び、白血球やその仲間の細胞が集まり、炎症の状態になります。ただ、軟骨や腱ではもともと血流に乏しく、炎症反応が起こりにくく、腱では修復のために毛細血管が伸びていくことになります。このような炎症は腫れや熱を伴います。

表1 けがの名称

| | 全体 | 骨 | 筋肉 | 腱 | 軟骨 | 靭帯 | 神経 |
|----|----|-----------|------|-----|-------------------|------|------|
| 急性 | 外傷 | 骨折 骨挫傷 | 肉ばなれ | 腱断裂 | 軟骨損傷 | 靭帯断裂 | 神経断裂 |
| 慢性 | 障害 | 疲労骨折 | | 腱症 | 離断性骨軟骨炎 変形性関節症 | 靭帯損傷 | 神経炎 |

表 2 RICE：安静，冷却，压迫，举上

| | |
|-----------------|---|
| Rest（安静） | 患部を動かさないこと。その目的で副え木やテーピングで患部（けがしたところ）を固定する |
| Ice（冷却） | ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて患部を15分冷やしたら（患部の感覚がなくなったら）外し、また痛みが出たら冷やす |
| Compression（压迫） | 内出血や腫れを防ぐため、患部にパッドなどをあてて包帯で巻く。きつくないかどうか、感覚や皮膚の色をチェックする |
| Elevation（举上） | 患部を心臓より上に上げることで腫れを防ぐ |

● けがへの対応：RICE 処置

前述のようなけがによる変化や症状を軽減し、修復過程が円滑に進むように、医療機関に行く前に、あるいは受診の必要がない場合も、応急の対応・処置を行います。これを、各対応・処置の頭文字をとって **RICE 処置** といいます。

患部の安静（Rest）：患部（けがを起こしたところ）を動かさないことが原則です。患部の固定・保護も含まれます。

患部の冷却（Icing）：患部の温度を下げ、出血や痛みを減らし、炎症の周囲への波及を抑えます。

患部の压迫（Compression）：患部を压迫して出血や腫れを減らし、患部のずれを抑えます。

患部の举上（Elevation）：患部を高くして腫れや出血を減らすことです。

RICE 処置の実際の内容を表 2 に示します。

（鳥居 俊）