

# なかま 春号<sup>2020</sup> Vol.25

ご協力ありがとうございます

とうや医療福祉グループは、  
新型コロナウイルス感染防止に全力を  
つくしております



医療法人 清和会



2020年4月リハビリテーション部に5名新人理学療法士が入職しました

## 成人のスポーツ外傷・障害

- スポーツ外傷に対する応急処置について
- 筋肉の栄養とは？
- 安全にスポーツを行うために
- スポーツ時の水分補給について
- さあ、みんなで手を洗おう！！
- 病院実績（2019.12～2020.02）

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

### 患者様の権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 患者様が最適な医療を継続して受けられるよう、地域の保健・福祉機関との密接な連携を図り、円滑な医療サービスの提供を目指します。
4. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるよう病院機能を維持します。
5. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

### 基本方針

IDENTITY 清和会 理念  
FOR YOU あなたののために

### 【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院  
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・  
脳神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺  
居宅介護支援事業所  
訪問介護事業所  
訪問看護事業所  
訪問リハビリテーション事業所  
通所リハビリテーション事業所  
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグランド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖



成人の  
スポーツ外傷・障害

よりみつ しげた  
**依光 茂太**

平成とうや病院 副院長/診療部長  
リハビリテーション科/整形外科 医師

東京2020オリンピック、パラリンピックが中止でなく史上初の延期となりました。観客として一年後が楽しみです。スポーツに対する国民の関心、参加率は高く、スポーツ庁は「成人のスポーツ実施率を週1回以上が65%（障害者は40%程度）となることを目指す」と掲げてます。実際の調査では、成人の週1回以上のスポーツ実施率は、53%、障害者では、25.3%です。激しい運動により外傷・障害が発生する可能性があります。

今回は、皆さんが、健康で楽しくスポーツし、ケガをした時には、少しでも障害が残らないよう、特徴、対処、予防について述べ、少しでも役立てばと思います。

## スポーツ外傷・障害

### 1 特徴

スポーツ外傷・障害は、外傷の急性期と障害の慢性期に区別できます。

#### 外傷の急性期

一時的に大きな力が特定の部位に加わって、打撲、肉離れ、ねん挫、突き指、骨折、関節脱臼、じん帯損傷などで、そのまましておくと障害に移る可能性があります。

肉離れ：急な筋肉の収縮により、筋肉の一部が断裂した状態のこと

ねん挫：関節に大きな力が加わり、関節を支えているじん帯、関節のふくろなどを損傷

ひじの場合には、なん骨、骨の損傷、関節が外れる脱臼が伴うことがあります



肉離れ

突き指：指先に平行な力が加わり、関節を伸ばすための腱が損傷、ひどい場合には、なん骨、骨の損傷、関節が外れる脱臼が伴うことがあります

じん帯損傷：関節を安定させる組織が傷つくこと



突き指



脱臼を伴う突き指



腱の断裂を伴う突き指



骨折を伴う突き指

#### 障害の慢性期

使いすぎるにより、力が繰り返して特定の部位に加わることにより、腱

や筋肉の炎症、疲労骨折、関節変形、椎間板ヘルニアなどがあります。

また、競技により、障害する部位、特徴があるので、各競技の運動に対して理解を深めることが大切です。

疲労骨折：同じ部位に繰り返し小さな外力が加わって生じる骨折のこと

関節変形：関節を構成する骨の間にある軟骨などの組織劣化により痛みや腫れが生じ変形すること

椎間板ヘルニア：背骨の間にクッションの役割をする椎間板が突出して、場合によっては神経を圧迫し症状が出現します



## 2 対処

スポーツ外傷（急性期）は、競技場で起こり、病院受診までの対処が必要です。一般的な外傷時に利用するRICEという応急処置が有効です。

**RICE**  
**R (Rest)**  
安静、患部を動かさないこと、可能であればタオル等で三角巾として上肢の固定、四肢の腫脹があればダンボールや木を副木として関節をまたいで固定、変形がある場合は、血管や神経の損傷の疑いもあることから、整



## 応急処置 RICE



復（元の形にもどすこと）はせず、救急隊が到着するまで待機した方が良いでしょう。

**I (Ice)**  
冷却、タオル等で包んだ氷水で凍傷しないように冷やすこと。

**C (Compression)**  
圧迫、包帯などで圧迫すること。（場合によっては不要）

**E (Elevation)**  
挙上、可能な限り患部を心臓より高い位置に保持することです。

## 成人 × スポー

スポーツ障害（慢性期）は、安静、競技時に違和感や疼痛、腫脹、熱感、発赤等がある場合は、その部位に力のかかる運動は中止し、整形外科に受診しましょう。

日本整形外科学会  
のホームページで、  
各障害の説明（ゴルフ肘、野球肘、テニス肘、ジャンパー膝など）、治療法、各県の病院、スポーツ認定医が閲覧出来ますので、利用するのも良いでしょう。

日本整形外科学会ホームページ一般の方へ  
<https://www.joa.or.jp/public/index.html>

## 3 予防

予防はまず、体が健康でなくてはなりませんので、栄養バランスのとれた食事、休養、睡眠をとることです。そして、私も感じてますが、自分の体力、運動能力を把握することで、なんの競技に適するか、また、外傷・障害を予防出来ます。

**スポーツ外傷（急性期）**を予防するには、運動前の準備体操（特に冬場に注意し、筋肉、関節を柔軟にします）、特に力のかかる部位の冷却が大切です。

**スポーツ障害（慢性期）**は、体力、運動能力を超えた運動の回避、運動前・後の準備体操を取り入れる、同部位の使い過ぎや過度の運動スケジュールを避ける（適度な練習をするには、独学ではなく、スクール受講するのが良いでしょう）ことです。



2020年4月現在、新型コロナウイルスの影響で不要不急の外出が制限され、スポーツも出来ず家で過ごす時間も多かかっています。そんな時こそ、スポーツ選手が公開している室内でできるトレーニングなどの動画等を参考にして健康を維持し運動を楽しみましょう。

最後に、東京2020オリンピック、パラリンピックが無事開催されることを願い、皆で感動を分かち合いましょう。

# スポーツ外傷に対する 応急処置 について

スポーツ活動中、身体に急激な大きな力が加わっておこる不慮のケガを「スポーツ外傷」と言います。

一方、スポーツ動作の繰り返しによって身体の特定位位（骨、筋肉、靭帯）が酷使されることによっておこるものを「スポーツ障害」と言います。

スポーツ外傷 骨折、捻挫、脱臼、肉離れなど

スポーツ障害 ジャンパー膝、オスグッド病、野球肘など

「スポーツ障害」は、別名「使い過ぎ症候群」とも呼ばれます

スポーツ復帰まで大きく ① ② ③ 段階にわけられます。



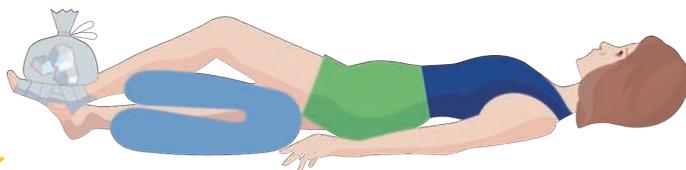
スポーツ外傷

第1段階

捻挫をした直後の時期で、それ以上ひどくならないようにR.I.C.E. 処置をおこないます。

## 1 応急処置 (RICE 処置)

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置 (RICE 処置)」といいます。この応急処置は、早期スポーツ復帰に欠かせないものです。しかし応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかります。



※意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

### 1. Rest (安静)

損傷部位の腫脹（はれ）や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



### 2. Ice (冷却)

二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。

15～20分冷却したら（患部の感覚が無くなった）

はずし、また痛みが出てきたら冷やします。

これを繰り返します（1～3日）。



### 3. Compression (圧迫)

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。



### 4. Elevation (挙上)

腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。



第2段階

捻挫をしてかたくなった足首をやわらかくし、動きをよくすること、足首の周囲の筋肉を鍛え、衰えた筋肉の力を取り戻すことが必要です。

## 2

足の指でタオルをつかんで、引き寄せる。



電話帳を2冊積み、つま先をかけて立つ。背は壁につける。



家では本2冊位の厚みで

第3段階

バランスをとる練習をします。さらに、ジョギングやダッシュ、ストップ、サイドキックなどの実践練習もおこなって、スポーツに復帰します。

## 3

不安定板の上で規律するバランス訓練。



ゴムチューブを足に掛け、横に引っ張る。



スポーツ復帰



### RICE 処置

外傷を受けたときなどの緊急処置は、患部の出血や腫脹、疼痛を防ぐことを目的に患部や患部を安静 (R) にし、氷で冷却 (I) し、弾性包帯やテーピングで圧迫 (C) し、患部を挙上すること (E) が基本です。RICE はこれらの頭文字をとったものであり、スポーツを始め、外傷の緊急処置の基本です。RICE 処置は、捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」に行います。

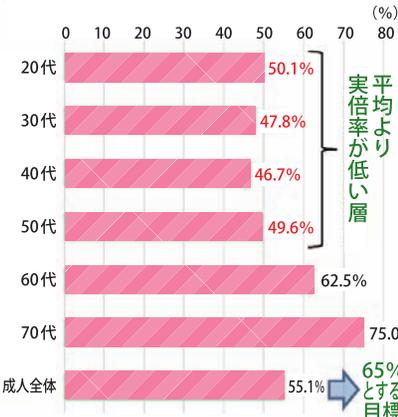


# 安全にスポーツを行うために

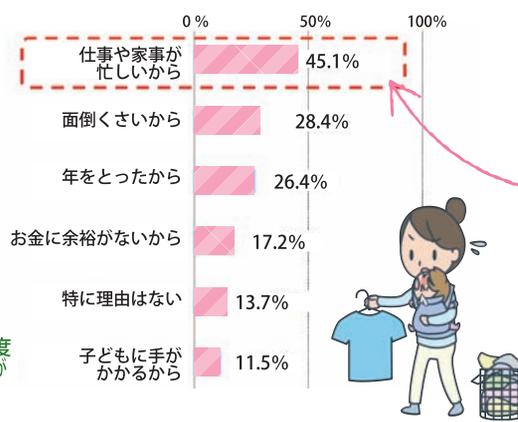


現在、成人の週1回以上のスポーツ実施率は平均で55.1%であり、特にビジネスパーソン世代が低い傾向にあります。一方、その世代の8割以上が運動不足を感じています。運動の必要性を感じてはいるものの、「忙しくて時間がない」といった理由から実行に移せていない層が存在しています。

■年代別の週1回以上スポーツ実施率（成人のみ）



■【運動・スポーツを実施する頻度が減った又は、これ以上増やせない(増やさない)理由】  
[現在の運動頻度に満足していない者に対して] (複数回答可)



【出典】平成30年度スポーツの実施状況等に関する調査（スポーツ庁）

運動習慣を継続的に行うためには、安全に運動を実施することが肝要です。スポーツ中は安静時と比べ心拍数も上昇しており、血圧も高くなっています。従って、仮に軽いスポーツであっても、大きな事故や傷害を引き起こす可能性を秘めていることを十分に認識し、事故や傷害を予防（防止）するために以下のことについて注意・配慮する必要があるといえるでしょう。

## 安全に運動を実施するための6つのポイント

### 5 動きやすい格好

動きやすい服装と、適した履物を心がけましょう。例えば、バスケットボールを行う場合、ジョギングシューズでは身体が安定せず、捻挫など足首の傷害を起こす恐れがあります。また、強い日差しの下では帽子、人と接触するスポーツでは、時計やアクセサリーなどを外す必要があります。

### 3 食事直後は控える

食直後のスポーツは、筋肉への血流が増えてしまい、内臓に十分な血液が行き届かないために腹痛などを起こす可能性があります。食後は十分な間隔（2～3時間程度）を空けて行いましょう。

### 1 睡眠

睡眠は、人間が生きていくために必要不可欠なものです。睡眠不足の状態ですportを行なうと疲れやすいばかりか、判断力が鈍り思わぬ怪我を起こす可能性があります。

### 6 運動環境の整備・点検

気温や湿度、施設・設備的な条件を確認し、用具の不備がないか、グラウンドや体育館、競技場の整備は十分されているかなどに配慮しましょう。気温の目安は、28℃から31℃で厳重注意、35℃以上では運動を中止しましょう。

### 4 ウォーミングアップ

ウォーミングアップは「身体を暖める」と同時に、筋肉の反応時間や動きをコントロールする中枢神経を興奮させ、スムーズにスポーツが出来るようにするものです。また、関節の可動域を広げることで怪我を防止するために行います。

### 2 食事

空腹時のスポーツは、エネルギー不足を引き起こし疲れやすくなるばかりか、判断力が鈍る可能性があります。食事をきちんととり、極度な空腹状態で行うことは避けましょう。

【出典】INSIGHT NOW！プロフェッショナル ライフ・ソーシャル 「安全にスポーツを行うために配慮するポイント」野口克彦



まったく運動をしていない人が運動習慣を持つのは難しいかもしれませんが、春の陽気に誘われて、少し体を動かしてみようと思ったときがチャンスです。まずは「歩く」こと、1日の歩数をプラス1,000歩（約10分）することを取り入れてみてはどうでしょうか。



看護部 医療安全担当者より



暖かくなってくると、ジョギングやウォーキングなどで爽やかな季節を満喫する人も多いのではないのでしょうか。でも、そんな時こそ忘れてはいけないのが「水分補給」です。

運動時に水分を取るとバテるといわれていたのはひと昔前の話。今ではスポーツをする際には水分補給は絶対に欠かせないものとされています。



# スポーツ時の水分補給について



## Q1 なぜスポーツ中の水分補給が重要なのでしょうか？

**A** 私たちは体の約 60%が水分だといわれています。その水分はただ普通に生活をしているだけでも、汗や尿をはじめ、呼吸や皮膚からの蒸発などで大量に失われているのです。スポーツをしている時には多くの汗をかくため、天候や気温によっても異なりますが、1 時間程度でおよそ 1L といわれています。これだけの水分が失われたにも関わらず、水分補給をしないままですとどうなるのでしょうか。体内の水分が不足することで、筋肉の動きが悪くなったり疲れやすくなったり、当然運動機能にも影響が出てきます。最悪の場合には脱水症状もおこしかねません。

## Q2 どのようなタイミングで水分補給を行えばよいのでしょうか？

喉が乾く前に

**A** 重要なポイントは「喉が乾く前に」こまめに水分補給をすること。

### 運動前

スポーツをはじめる 30 分ほど前までに飲むのがポイントです。量の目安としては 250 ~ 500ml 程度。一気に飲むのではなく、少しずつつけて飲みましょう。

### 運動中

喉が乾く前に飲むのが大切です。20 ~ 30 分ごとにコップ 1 杯程度の水分補給を行いましょ。時間に関係なく唇が乾いてきたら、水分補給のサインです。

### 運動後

運動前と運動後に体重を測って、体重差が体重の 2%以内に収まっていれば、水分補給が最適にされていたということになります。もし 2%よりも水分が失われていれば、その分以上の水分を取るようにしてください。



## スポーツ時に飲むもの



汗の 99%は水分ですから、それを補うためのスポーツ時の水分補給は基本的にお水のみで構いません。冷たすぎるものは内臓に負担がかかりますので、なるべく避けるようにしましょう。



激しい運動などで大量に汗をかいた場合には、汗と一緒に体内のナトリウムが排出されてしまいます。水分と一緒に塩分も摂れるスポーツドリンクなどでしっかりと補ってあげることが大切です。ただし、市販のスポーツドリンクは思っている以上に糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎを防ぐためにも、通常よりも薄めて飲むようにしましょう。



また、緑茶やコーヒーなどは利尿作用があるため、スポーツ時の水分補給には適さない場合があります。

# 新型コロナウイルス感染症の留意点



- 1 手洗い、アルコール消毒、マスク着用、環境整備、換気、で自分がかからないように予防すること
- 2 3密をさけて集団発生を起こさないようにすること
- 3 あわてないこと、あらぬ風評を立てないこと、差別しないこと

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザから身を守るために  
**さあ、みんなで手をあらおう!!**



©SARAYA CO.,LTD

## 「せいけつ手洗い」の手順を覚えましょう

手洗いするときに思い浮かべてみましょう。手のひらは一瞬懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

# 3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

## 平成とうや病院 病院実績 2019年12月~2020年12月

- ・外来患者延数 1,968人 (一日平均 28.9人)
- ・入院患者延数 9,105人 (一日平均 100.1人)
- ・急性期病院からの新規入院患者件数 164件 (内 済生会熊本病院 114件)
- ・一般病棟平均在院日数 17日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病棟 81.0%
- ・在宅復帰率 回復期リハビリテーション病棟 82.7%

## 平成とうや病院 外来のご案内とアクセス

- 診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科  
 受付時間 ▶▶ 午前 8:30~11:30 午後 1:00~5:00  
 診療時間 ▶▶ 午前 9:00~12:00 午後 1:30~5:30  
 休診日 ▶▶ 土曜日午後、日曜・祝日・年末年始

お問合せ・外来予約 ▶▶ 平成とうや病院 (代表) ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

令和2年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	第一週 永野潤二
	齊藤 忠興	依光 茂太	米村 憲輔	森 孝志	米村 憲輔	第二週 依光 茂太
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	第三週 齊藤 忠興
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	永野 潤二	第四週 角田 等
	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	第五週 森 孝志
熊本大学	岩谷 奈緒	森 孝志	角田 等	岩谷 奈緒		
E+	熊本大学		熊本大学			
午後	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	循環器内科・内科	消化器科	循環器内科・内科	
	森 孝志	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
	呼吸器内科・内科		HOT外来		禁煙外来 15:00~	
熊本大学		永野 潤二		角田 等		

※土曜日は午前中だけの担当医制で毎週医師が変わります。詳しくは外来へお問合せ下さい。

〒862-0963

熊本市南区出仲間8丁目2-15

ホームページ: <http://www.tohya.or.jp>

E-mail: [heisei@tohya.or.jp](mailto:heisei@tohya.or.jp)



- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。
- 産業医お引き受けいたします。

**平成とうや病院**  
 通所リハビリテーションセンター  
 訪問リハビリテーションセンター

熊本市南区出仲間8丁目2-15  
 (平成とうや病院1階)

営業日 ▶▶ 月曜日~金曜日 (土日休み)  
 お問合せ ▶▶ 通所リハビリ・訪問リハビリ直通

TEL 096-283-8323  
 FAX 096-283-8331