

# 保健だより

## 球技大会代替運動会特集号

群馬県立新田暁高等学校 保健室

6月15日（火）は球技大会代替運動会です。けがや体調に注意して、当日に思いっきり楽しんでもらうために、屋外での運動でよくおこる「症状やけが」について取り上げました。この面が内科・裏面が外科になっています。予防や適切な対応に役立ててください。

### 熱中症 真夏ではなくても起こります!!!

《原因》暑い環境のもとで激しい運動をすると、からだは熱を生み出して体温が上昇します。汗をかき、汗が蒸発することによって体温が低下するのですが、高温多湿、無風状態の環境下では熱の放散が妨げられ、さらに体温が上昇します。また、大量に汗をかくことによって身体から水分や塩分が失われるため（脱水）、身体の電解質バランスがくずれてしまいます。体温上昇と電解質バランスのくずれの結果、下記のような症状が見られ、重要な臓器（特に脳）が障害を受けてしまいます。

《症状》顔が赤くなる。

全身の発汗が止まるために皮膚は乾燥する。

呼吸は速く、脈は大きくて速い。

頭痛、吐き気、めまい、けいれんなどがおこる。

《処置》涼しいところへ運び、衣服をゆるめて寝かせます。

意識があり、吐き気やけいれんがなければ、経口補水液（OS-1 など）を飲ませてください。冷たい水や氷で全身（特に、首、脇の下、足のつけね）を冷やします。

**こんな時は迷わず救急車！！ 意識がない、けいれんがある、汗がでていない、  
顔色が悪い、自力で水分がとれない うわごとを言っている**

《予防》吸湿性・通気性の良い衣服を着用しましょう。⇒熱の放散

**水分の補給を適切に⇒脱水予防**

**運動前、喉がかわいていなくても水分補給！⇒脱水予防**

**水分は、水やお茶ではなくて、スポーツドリンクを！⇒脱水予防**

**直射日光の下では帽子やタオルなどをかぶりましょう⇒体温上昇予防**

### 内科編



当日はこんなことに注意して参加してね！



**睡眠不足、朝食抜きは熱中症や脳貧血の原因になります。**

### 脳貧血

《原因》普段から比較的血圧の低い人が、気温の高いところで長時間立っていたりするなど脳にいく血液の流れが一時的に少なくなることによって起こります。

※「貧血」（赤血球や血色素が少ない）という病気とは意味合いが違います。

「貧血」でない人にも、脳貧血は起こります。

《症状》顔面が蒼白になり、冷や汗をかく。

皮膚が冷たくなる。

脈は弱く速くなることが多い。

めまいや気が遠くなることを訴える。

手足の感覚がなくなるような訴えがある。

《処置》水平または足のほうを高くして寝かせます。衣類や身体をしめつけているものをゆるめます。保温をして安静を保ちましょう。

### 過呼吸

《原因》不安感、緊張、過労などの心因により呼吸促進状態になり、血液中のCO<sub>2</sub>が排出されすぎた結果、呼吸が息苦しくなります。

《症状》ハアッ、ハアッ、といそがしく呼吸している状態が突然起こる

手足がしびれたり筋けいれんが起こり、意識がなくなる場合がある。

《処置》安静にしてゆっくり深呼吸します。

周囲は騒ぐと発作がひどくなるので保健室等に運んだらいったん患者から離れてください。発作が長引く時は救急車で医療機関へ。

保健室に  
あります

## 外科編



### 眼の打撲

他人の肘やボールが眼に当たった場合、ごく軽ければ眼のあたりの皮下出血や、白目の出血で済むこともあります。場合によっては眼内出血や網膜剥離を起こしたりすることもあります。

《処置》冷却（氷ではなくて、冷やしたタオルを使いましょう）し、よほど軽いものでない限り眼科医の診察を受けましょう。また、眼の周りの骨折がある時に鼻をかむと顔の皮膚の下に空気がもれる可能性がありますので、鼻をかまないでください。

### 頭部打撲

《処置》氷ですぐに冷やします。次のような症状がみられたら、救急車を要請して病院へ。

★嘔吐、手足の運動麻痺、意識障害、眼球運動障害、物が二重に見える、けがの前後の記憶がない

後から意識障害や運動麻痺が起こることもあるので48時間は経過を観察しましょう。症状がある時はすぐに脳神経外科で診察を受けてください。

★近隣の脳神経外科がある病院：

太田：太田記念病院 堀江病院

伊勢崎：伊勢崎佐波医師会病院 美原診療所  
伊勢崎市民病院

### 甘くみちゃダメ！！「脳しんとう」

頭部を打撲した後に一時的に意識を失った場合、は、すぐに回復しても受診してください。倒れてすぐに動けなかったり起き上がれなかったりした場合も同様です。「脳しんとう」の疑いがあるからです。もっと言えば、「脳しんとう」より更に深刻な「急性硬膜下血腫」の可能性もあるからです。

受診の結果、「脳しんとう」と言われたら…

部活や体育に復帰するには2～3週間の安静が必要です。復帰は段階的に行います。（医師の指示に従ってください）

これを怠る（安静にせず繰り返し脳にダメージを与え続ける）と以下のような恐れがあるからです。

- ①症状がとれにくくなる（頭痛、めまい、吐き気が続く）
- ②重篤な頭部外傷（急性硬膜下血腫）の発症の温床になる可能性がある
- ③再び脳しんとうを起こしやすくなる

現在、スポーツ界においては、脳しんとうに対して慎重な対応が求められています。数年前にサッカー日本代表の長友選手が脳しんとうで医師の指示でチームを離脱し、ワールドカップ予選に出場できないこともありました。

### 捻挫・つき指

関節に、正常な運動範囲をこえて力が加わったために、関節周辺の靭帯、筋、腱、血管が傷つけられ、痛みや腫れが生じます。靭帯損傷や靭帯断列も捻挫の一種です。

《処置》冷水で患部を冷やし、（30分程度）その後、患部を固定して湿布をして安静にします。腫れがひどかったり、痛みが激しい場合は骨折（剥離骨折や、ひびも含む）の可能性もありますので受診しましょう。当日は入浴の際、湯船に患部を入れないようにしましょう。

### 脱臼

正常な運動範囲を超えて力が加わったために、関節がはずれてしまった状態にあるものをいいます。肩・肘・手指におこりやすく、はずれる時に関節周辺の靭帯・筋・腱・血管を傷つけるため痛みや腫れやしびれが生じます。脱臼がおこると、明らかにいつもの状態と違う形に変形するので、判断できます。

《処置》変形を自分でなおそうとしたり、固定したりはしないで、なるべく早く受診しましょう。

### 肉離れ

筋肉が軽く傷ついた状態から部分断裂までのことをいいます。運動中に、たいていは脚におこりやすく、急に針が筋肉に突き刺さったような痛みがはしります。強力な筋収縮（ちぢむこと）によっておこります。捻挫や打撲のようなその部分への直接的な外傷によるものではありません。

《処置》重度の場合はもちろん軽い場合でも受診が必要です。すぐに冷やして、（アイスパックなどが望ましい）受診してください。

☆当日は保健室が混み合いますので、カットバンや湿布などは各自で用意しておいてください。  
☆冷やすときは氷を直接皮膚に当てたりせず、氷嚢などをタオルでくるんで冷やしてください。  
20分冷やす→1時間冷やすのをやめる→20分冷やす を繰り返します。**（冷やしすぎ注意！凍傷をおこします）。**

★監修 流通経済大学スポーツ健康科学部 教授 山田睦雄（スポーツドクター）