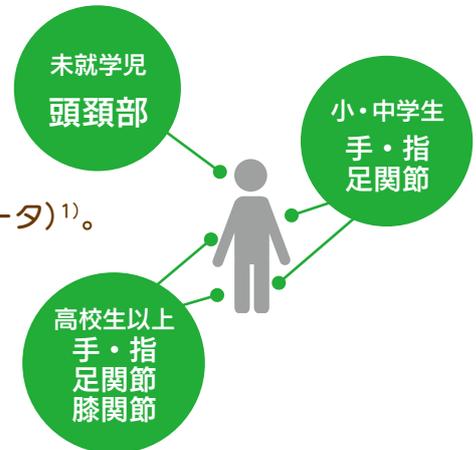


スポーツと安全



1. 疫学

スポーツ外傷の発生数は男女ともに小学校高学年で最も多く、男子 36,958 件/年(発生頻度 3,875 件/10 万人)、女子 14,553 件(3,636 件/10 万人)であった(平成 24 年度データ)¹⁾。部位は、未就学児は頭頸部、小・中学生は手・指と足関節、高校生以上では、手・指、足関節、膝関節の割合が高い。種類は、中学生までは骨折が、高校生以上では捻挫が最も多いと報告されている¹⁾。



2. 病態

スポーツ外傷は、急性外傷とスポーツ障害(オーバーユース障害、疲労性外傷)に分類される。急性外傷はスポーツ中の突然の外力で生じる外傷で、捻挫(靭帯損傷)・骨折・脱臼・打撲・挫傷・裂傷などがある。スポーツ障害は、繰り返す運動負荷による特定部位への負担により生じるもので、腱炎・腱鞘炎、腱附着部炎、疲労骨折などがある²⁾。各スポーツにより、生じやすい外傷の部位・種類は異なる。

3. 応急処置

応急処置は外傷部位・種類によって異なるが、打撲・捻挫等の応急処置の基本は RICE: Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)である³⁾。スポーツ活動時には、適切な応急処置のため氷・ビニル袋を常備する。



4. 予防・啓発

- スポーツ外傷の予防のため、以下を小児本人に伝える⁴⁾。
 - ・しっかりと準備運動をする・疲労や疼痛時には参加しない・しっかり水分を取る。
 - ・各スポーツに適切な防護具を装着する(ヘルメット、体幹パッド、脛ガード等)。
- 各スポーツに特有の運動を考慮した基礎トレーニングや準備体操があるため、指導者がその方法と重要性を理解し指導する。
- 医療者は、スポーツ活動参加前に身体状況を確認する、学校健康診断における運動器検診でスポーツ歴に応じた評価を行うことで予防に関わる。

参考文献 1) スポーツ安全協会/日本体育協会. 2017年. https://www.sportsanzen.org/content/images/other/inj_guide_all.pdf. (2021年9月4日アクセス).
2) 森本祐介. 日大医誌 80 (2): 61-65, 2021.
3) 日本整形外科スポーツ医会. <http://www.jossm.or.jp/series/flie/s03.pdf> (2021年9月4日アクセス)
4) American Academy of Orthopaedic Surgeons. (2021年9月4日アクセス)
<https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/a-guide-to-safety-for-young-athletes/>