



予防救急だより

秋号（第28号）
令和6年10月
発行：消防救急課
（51-3101）



スポーツの秋。夏の厳しい暑さも去り、体を動かそうと思う人も多いはず。ただし、急な運動はケガのもと。しっかりと準備をして運動にのぞみましょう。

昔の自分と『ギャップ』がケガの原因に

久しぶりに運動した時にケガをする原因の一つとして、昔の自分との『ギャップ』があります。若い頃は、体育の授業や部活動などで、ある程度の運動していました。しかし、大人になり運動をしてない状況で、急に運動すると昔のイメージで体を動かそうとしてしまいます。このような場合、自分のイメージしている動きと、実際の動きにズレが生じるので足がうまく上がらなかったり、必要以上に体に負荷がかり、転倒などの原因になります。

転倒で起こるケガ

久しぶりに運動すると、転倒などにより擦過傷、打撲、捻挫、肉離れなどを引き起こし、重症の場合は、骨折することもあります。

予防のポイント

○日常的にストレッチを心掛けよう

運動時のギャップが生まれる原因の一つに、柔軟性の低下があります。日常的にストレッチを行い、体の柔軟性を高めて、ケガを予防しましょう。

○ストレッチは学生時代行っていた一般的なもので構いません。



秋号のトピックス

今回のテーマはスポーツ外傷（ケガ）です。・・・ 応急処置は？



【救急車の適正利用にご協力ください】



RICE を実践しよう！現場で行う応急処置

初秋から秋本番へと、体を動かす機会も多くなる季節の到来です。そこで、スポーツ中に起こりやすい外傷(ケガ)と応急処置について見ていきます。

★起こりやすいケガ

打撲 捻挫 肉離れ 擦過傷など



★応急処置

RICE を実践しよう！

RICE とは、Rest(安静)・Icing(冷却)・Compression(圧迫)・Elevation(挙上)のことで、それぞれの頭文字をとった言葉です。

●安静(Rest)

患部を安静に保ちます。これは、腫れや神経の損傷を防ぐ目的があります。

●冷却(Icing)

患部を氷や冷却剤などで冷却します。
細胞の壊死と腫れを抑えるため。
傷があればできません。

R est
安静



I ce
冷却



●圧迫(Compression)

軽い圧迫を加えます。
患部の内出血や腫れを抑えるため。

C ompression
圧迫



E levation
挙上



●挙上(Elevation)

患部を挙上します。理想は、心臓より高い位置に挙げます。腫れや痛みなどの軽減を図るため。

【救急隊コメント】

ケガした直後に適切な処置ができれば、日常生活やスポーツへの復帰も早められます。

