

## 勝利は一勝、健康は一生！

少年少女のスポーツ疾患（その4ー整形外科的疾患④）今回は怪我・外傷の治療について書きます。

### 出血

**外傷**：まず出血を止めます。45 kgの小学生で3.5 リットルの血液があります。1/3、およそ1割が体外に出ると命の維持ができなくなります。消毒した布、三角巾などを強く押し当てて圧迫し止血します。血管は筋肉でできているので血管自体が収縮して出血を止める力があります。ティッシュや脱脂綿で抑えると血液と固まり剥がしにくくなるので使わないでください。その後RICE(号外2参照)を行います。

**鼻血**：イスなどに座らせて安静にします。正面を向かせ鼻にティッシュを固く絞ったものなどを詰め込み鼻骨の下あたりを圧迫します。暫くして血液が固まる前に抜きとります。軽く鼻をかみ中に残っているドロドロした血を出します。長く入れたままにして固まるとそれを取るために鼻をほじると、また出血の元になります。上を向かせると血液が鼻から口に入り飲み込むこととなりますので正面を向いたままにしてください。

### 打撲

**頭部**：頭を打って意識がない場合、まず動かさないでください。脳出血があると動かして症状をさらに悪化させてしまいます。担架などに乗せ振動を与えないようにして安全な場所に移動します。脳に傷(脳挫傷)があると「ルーシーズ インターバル」と言いますが、その時すぐに回復しても数時間から数日後に脳の障害がおこることがあります。休ませて必ず医師の診断を受けるようにしてください。

**大腿部**：RICE で応急処置をしたのち、強く打ち内出血が予測される場合はテーピングなどで軽く圧迫します。出血した血液や血しょうで大腿が腫れると血行が悪くなり治癒が遅れるなど、予後が悪くなります。腫らさないことが、早く治すために大切です。尚、圧迫が強すぎるとうっ血を起こしますので注意が必要です。

### 突き指

RICE で応急処置をします。テーピングなどで固定し、当日は患部を動かさないようにします。その日患部を動かさないことで早期治癒が可能です。

### 捻挫

**足首・膝など**：RICE で応急処置をします。テーピングなどで固定し、当日は患部を動かさないようにします。その日患部を動かさないことで早期治癒が可能です。

**腰椎捻挫**：いわゆるぎっくり腰で、これは選手というよりは指導者がなりやすい疾患です。油断して脊椎を動かすことが原因で、靭帯に（部分）断裂を生じます。常に体幹を意識して日常生活を送りましょう。

### 骨折

**橈骨遠位端骨折**：手をついたときに生じやすい骨折です。手首近くの前腕の骨2本のうち1本が折れるものです。小学生の場合は、曲がってついてもしばらくすると正常に回復することが多い。

**尾底骨骨折**：尻餅をついて尻尾の骨が折れたものです。痛みでしばらく激しく動かせませんが、安静にして治癒を待ちます。