

# 「外傷」と「障害」

- **外傷**：1回または数回の大きな外力によって生じるケガ  
骨折, 脱臼, 捻挫, 鞣帶損傷, 肉離れ, 筋の打撲, 突き指, 擦り傷, 鼻出血, 脳振盪など
- **障害**：繰り返される微力な力が特定の部位に集中して生じるケガ  
オスグッド病, ジャンパー膝, シーバー病, 腰椎分離症, アキレス腱炎, 疲労骨折など



## 応急処置 の 重要性

- \* ケガをした時, 初期の対応をいかにきちんと行うかによって, その後のスポーツ復帰をスムーズに進めることに繋がります
- \* 育成年代では, 選手自身で管理できるだけの知識や方法をもっていないこともあると思われます  
そんな時, 周りでサポートする人たちが応急処置を行えることで, 選手の身体を守ることができます
- \* 選手自身も応急処置を覚え, 自己管理できるようにしましょう

# RICE処置

**R**est : 安静

→疼痛増強抑制, 自然治癒促進

**I**ce : 冷却

→腫脹・低酸素障害予防, 疼痛軽減

(冷却中は疼痛神経伝達を抑制できる)

※冷やしすぎると修復に必要な反応も遅れるため注意

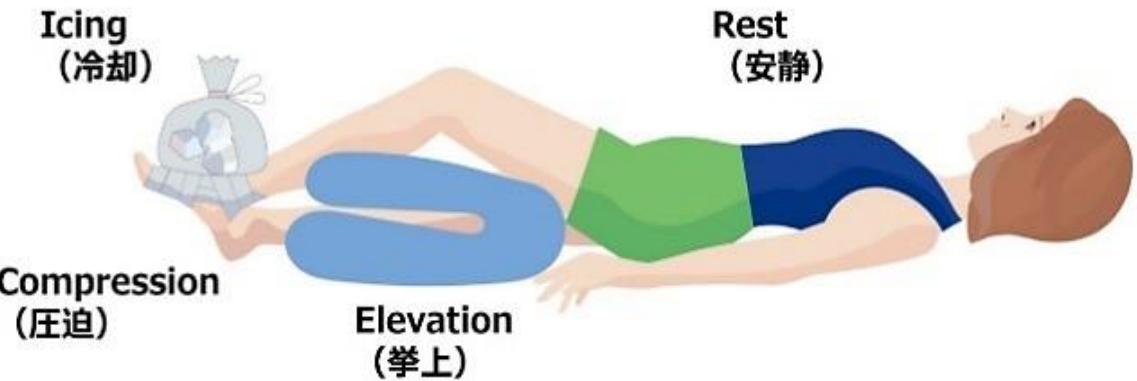
**C**ompression : 圧迫

→内出血や腫脹の増悪防止

※骨折以外では冷却より優先した方が良い

**E**levation : 拳上

→患部を心臓より高くすることで流れ込む血液や  
体液量を減らし, 疼痛軽減, 出血過多抑制



**P**rotection : 固定  
→患部固定による負担軽減  
二次障害防止

…で, **PRICE** 処置という考え方も

# 他にも考え方いろいろ…

## POICE

Protection : 保護

Optimal Loading : 最適な負荷

Ice : 冷却

Compression : 圧迫

Elevation : 挙上

### ※Icingについての議論

炎症は、免疫反応（修復する反応）として正常なこと  
炎症を抑えるIcingは行わない方がいいのではないか？

…という意見もあります

## PEACE & LOVE

Protection : 保護

Elevation : 挙上

Avoid anti-inflammatories :  
抗炎症剤の回避

Compression : 圧迫

Education : 教育

Load : 負荷

Optimism : 楽観論

Vascularisation : 血行促進

Exercise : 運動

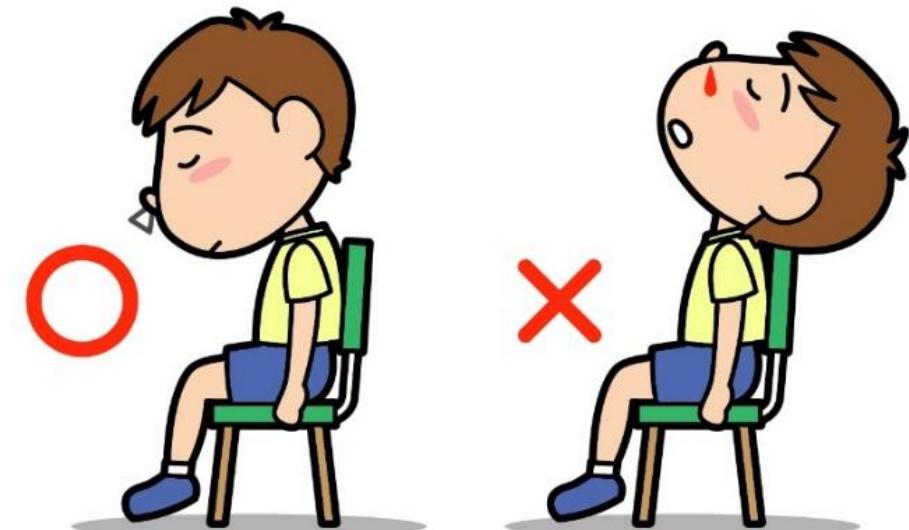
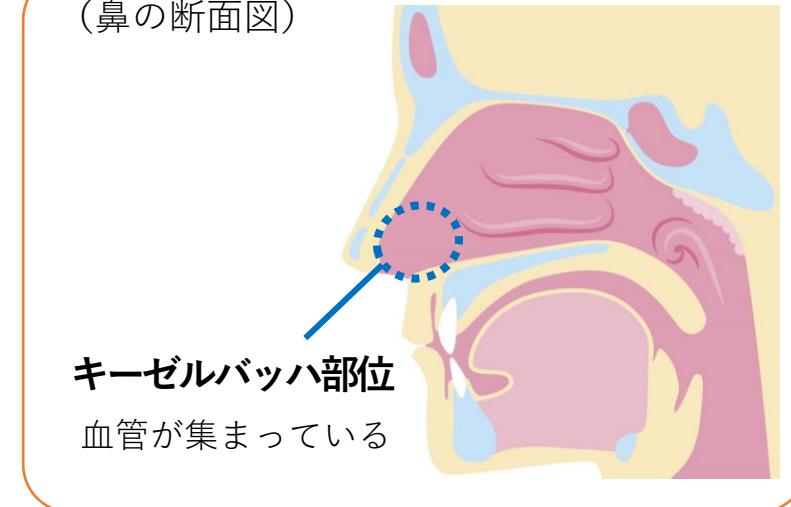
# 鼻出血の処置

鼻出血の多くは、左右の鼻を分けている壁（**鼻中隔**）の前方にあるキーゼルバッハ部位からの出血です

- ① キーゼルバッハ部位を強めにつまむ
- ② 姿勢はうつむき（上を向くと、嘔吐の原因になる）
- ③ 肿れや変形があったり、圧迫しても止血されない時には医療機関へ

直接小鼻をつまむ  
または  
脱脂綿などを入れる

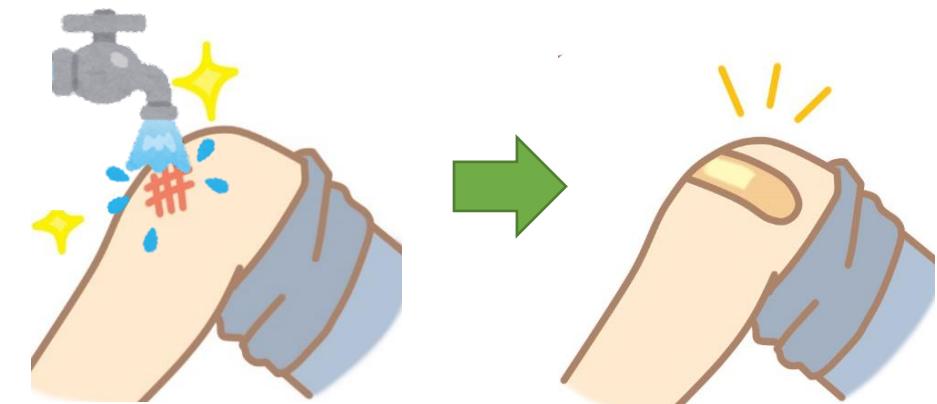
(鼻の断面図)



# 擦り傷の処置

- ・皮膚が擦り剥けた状態の傷で、皮膚の損傷自体は浅く、多くの場合は縫合せずに治ります
- ・傷口に細かい土砂、ゴミなどが入り込むと感染症の危険があったり、きれいに治らなかったりするため、しっかり洗い流すことが重要です

- ① 傷に付着した土砂やゴミなどは  
流水できれいに洗い流す
- ② 傷口は乾かさず、被覆材（絆創膏など）を  
使用し、湿潤を保つと早くきれいに治る
- ③ 傷口が深かったり、膿んだりしている  
場合には医療機関へ



# 以下のWebページでは、より分かりやすく説明されていますので、ご参照下さい

(2022年5月時点)

- 公益財団法人 日本整形外科学会

「スポーツ外傷の応急処置」 | 日本整形外科学会 症状・病気をしらべる (joa.or.jp)

[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/athletic\\_injury.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/athletic_injury.html)

- 公益財団法人 日本サッカー協会

ケガの予防・対応 | メディカル | JFA | 日本サッカー協会

[https://www.jfa.jp/medical/injury\\_prevention.html](https://www.jfa.jp/medical/injury_prevention.html)

サッカーにおけるセルフケアと応急処置 | メディカル | JFA | 公益財団法人日本サッカー協会

[https://www.jfa.jp/medical/self\\_conditioning.html](https://www.jfa.jp/medical/self_conditioning.html)

- 公益財団法人 スポーツ安全協会

救急ハンドブック P01-48 CC2018.indd (sportsanzen.org)

<https://www.sportsanzen.org/content/images/other/kyukyu.pdf?21080306>

- 一般社団法人 日本創傷外科学会

すり傷 | 一般社団法人 日本創傷外科学会 一般の皆様へ (jsswc.or.jp)

<https://www.jsswc.or.jp/general/surikizu.html>