

# バスケットボールにおける 救急処置

## 1、起こりやすい事故・傷害

### 1) 熱中症

WBGT	湿球黒球温度	乾球温度	熱中症予防のための運動指針
31	27	35	<b>運動は原則中止</b> WBGT31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
28	24	31	<b>厳重注意</b> (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動するには積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
25	21	28	<b>警戒</b> (積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	<b>注意</b> (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、熱中症の死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
			<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給) WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件も熱中症が発生するので注意。

WBGT (湿球黒球温度)  
 屋外:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$   
 室内:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

○環境条件の評価はWBGTが望ましい。

[図9-17] 熱中症予防のための運動指針

#### ①症状

- 速くて浅い呼吸→一定期間の深い呼吸
- 速くて強い脈拍→速くて弱い脈拍
- 乾燥し、暑い皮膚
- 皮膚の赤変 (ときどき)
- 瞳孔の拡大
- 失神
- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- 最終的な意識消失
- 痙攣、ひきつる (ときどき)

#### ②対処

- 水分を補給する (飲みたがっている時)。
- できる限り早く冷却する (衣類の上から水をかける)。

・大血管が皮膚の近くをとる場所 (顔のわき、腋の下、手首、足首、股) に、冷却剤 (氷) をおく。

・脈拍と呼吸を観察し続ける。

### 2) 足首捻挫、突き指

関節の骨と骨とを結合する筋様組織を靭帯といい、足首 (指) を捻る事によっておこる靭帯損傷を捻挫という。

#### ①症状

- 腫脹
- 運動痛
- 内出血 (ときどき)

#### ②対処

- RICE処置\***を施す
- 軽度の伸張から、完全断裂、剥離骨折と外見から判断できない場合が多いので、必ず医師の診断 (X線など) を受けること
- 積極的なリハビリテーションが必要

### 3) 打撲

#### ①症状

- 運動痛
- 圧痛
- しこり

#### ②対処

- RICE処置
- 1週間たっても良くならない場合は、血腫ができていいる可能性があるため必ず医師の診断を受ける事。
- 低周波治療が有効

### 4) 過換気障害

女子に起こり易い。精神的な要素が多分に反映され、習慣化し易い。酸素の取りすぎによる呼吸障害。

#### ①症状

- 呼吸回数が顕著に増える
- 手足のしびれ、ひきつけ

## ②対処

- ・習慣化させないように、一歩前でスローダウンさせる
- ・紙袋などを使って呼吸をさせる

## 5) 鼻出血

### ③対処

- ・安静にして座らせ、自分の指で鼻をつまみ、血管を圧迫する
- ・冷たいタオルなどで患部を冷やす
- ・鼻骨折を伴う場合があるので、良く観察する

## 6) オスグッド・シュラッター病

10～16才の男子におこりやすい。脛骨付着部の炎症。

### ①症状

- ・運動中、またはその後に生じる膝蓋腱の脛骨付着部の痛み。
- ・腫脹と圧痛

### ②対処

- ・安静
- ・保温
- ・運動量、種類に配慮し軽減する

## 2、RICE処置とアイシング

### 1) RICE処置

R…REST (安静) 患部を動かさない

I…ICE (氷冷) 氷で冷やす

C…COMPRESSION (圧迫) 包帯などで圧迫

E…ELEVATION (挙上) 心臓より高く保つ

目的) 損傷を受けた組織からの内出血をおさえ、ダメージを最小限に押さえ、回復を早める。

### 2) アイシングの方法

氷を当てる  
と感じる  
4つの  
ステージ

①痛い (「ジーン」とくる痛み)



②温かい (短い期間だが、「ポッ」とする感じ)



③ピリピリする (針で突かれるような感じ)



④感覚が無くなる (冬の寒い日に、手足の感覚がなくなるような感じ)

冷やすのを中断する。

- ・④がこなくても凍傷予防の為に、30分以上は冷やさない。
- ・患部の温度が戻り、痛みも戻ってきたら再び始める。

(通常60分を目安)

- ・3回程度繰り返す。

通常①～④まで20分程度要する。④になったら

## 3、テーピング

医療: 関節を固定し、運動を制限する



スポーツ: 怪我の予防、救急処置、再発予防

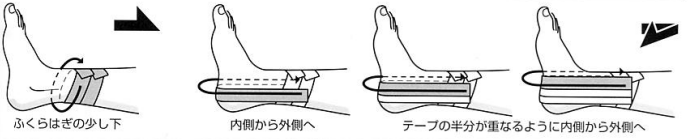
(悪) 素人判断によるテーピングへの過信、誤用

効果) 1、関節の動きを制限する (固定を含む)

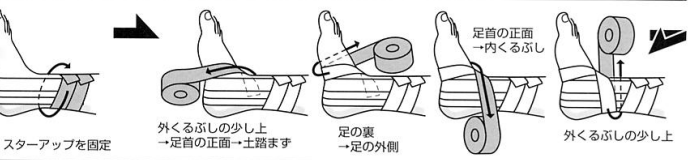
2、受傷部位の圧迫

●足首のねんざ予防 [図10-8]

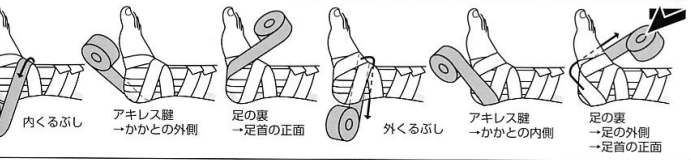
1.アンカー1 2.スターアップ



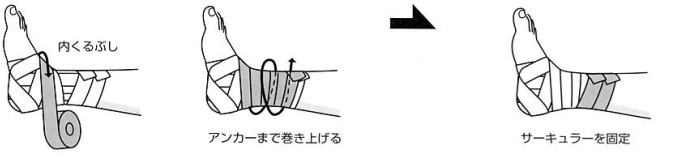
3.アンカー2 4.フィギュアエイト



5.ヒールロック

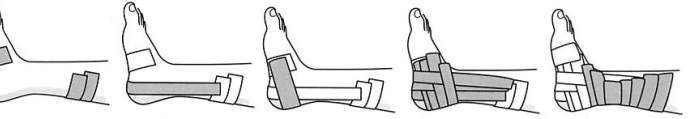


6.サーキュラー 7.アンカー3



●足首のねんざの応急処置 [図10-9]

1.アンカー 2.スターアップ 3.ホースシュー 4.バスケットウィーブ 5.ホースシュー、アンカー



3、損傷した筋肉・腱・靭帯の保護、補強

4、その他