

TOYAMA アスリートマルチサポート事業

スポーツ傷害相談ノート

公益財団法人富山県体育協会



富山県総合体育センター

ノートの使い方と目的

- ・このノートは、ケガや故障した時にお医者さん、指導者・保護者、選手が協力し、適切な治療から競技に復帰するまでのトレーニング等、その後ケガや故障が起きないようにスポーツ活動を行っていくために活用するノートです。
- ・医療機関を受診する時や検診を受けるときには、必ず持っていきましょう。
- ・サポート事業で検査したメディカルチェック（スポーツ障害）、受傷歴、体力測定結果等の検査結果等が必要な場合は、富山県総合体育センター・トレーニング室（076-429-5455）までご連絡ください。

名前・年齢	(歳)
サポート選手指定年度	
競技・種目	
所属(学校名、クラブ名)	

受診日：(平成 年 月 日)【 回】

選手

① いつから痛いですか。

月 日 ごろから または、
前から (○カ月・○週・○日)

② 痛み出したきっかけはありますか。

③ どんな痛みですか。

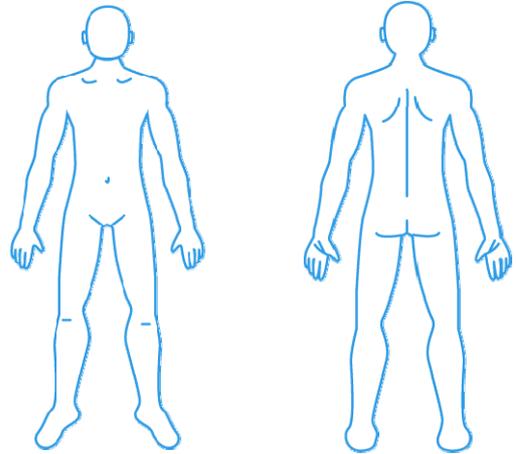
*あてはまるのに、○印でいくつでも囲ってください

ピリツと痛い・ズキズキ痛む・痛みが走る・じくじく痛む・痛みが走る・焼けるように痛い・ガクツとする・押すと痛む・伸ばすと痛む・曲げると痛む・しびれている・張っている・何か引っかかった感じ・その他

{ }

④ 痛い場所はどこですか。また、どんな時に痛みますか。

*あてはまる個所に○印をつけて、症状を記入してください。



⑤ 何%の力でどれくらい動けますか

指導者または保護者からのコメント

診断名

ドクターからのアドバイス (運動禁止を要する期間およびその期間のトレーニング内容も含めて)

(担当医)

受診日：(平成 年 月 日)【 回】

選手

① いつから痛いですか。

月 日 ごろから または、
前から (○カ月・○週・○日)

② 痛み出したきっかけはありますか。

③ どんな痛みですか。

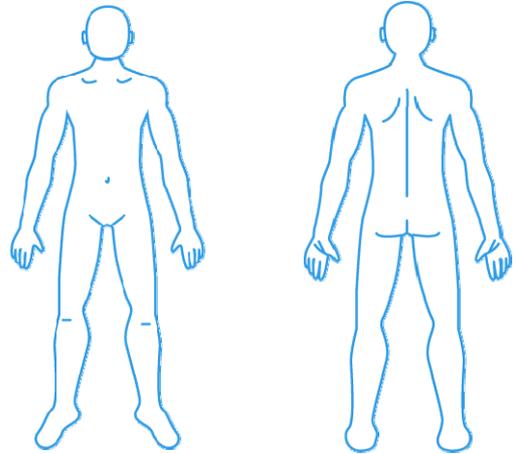
*あてはまるのに、○印でいくつでも囲ってください

ピリツと痛い・ズキズキ痛む・痛みが走る・じくじく痛む・痛みが走る・焼けるように痛い・ガクツとする・押すと痛む・伸ばすと痛む・曲げると痛む
しびれている・張っている・何か引っかかった感じ・その他

{ }

④ 痛い場所はどこですか。また、どんな時に痛みますか。

*あてはまる個所に○印をつけて、症状を記入してください。



⑤ 何%の力でどれくらい動けますか

指導者または保護者からのコメント

診断名

ドクターからのアドバイス (運動禁止を要する期間およびその期間のトレーニング内容も含めて)

(担当医)

受診日：(平成 年 月 日)【 回】

選手

① いつから痛いですか。

月 日 ごろから または、
前から (○カ月・○週・○日)

② 痛み出したきっかけはありますか。

③ どんな痛みですか。

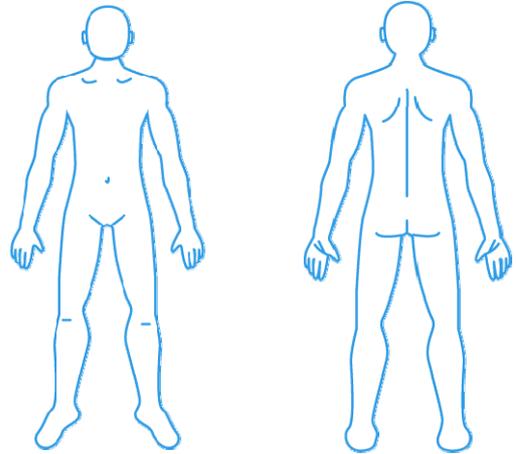
*あてはまるのに、○印でいくつでも囲ってください

ピリツと痛い・ズキズキ痛む・痛みが走る・じくじく痛む・痛みが走る・焼けるように痛い・ガクツとする・押すと痛む・伸ばすと痛む・曲げると痛む
しびれている・張っている・何か引っかかった感じ・その他

{ }

④ 痛い場所はどこですか。また、どんな時に痛みますか。

*あてはまる個所に○印をつけて、症状を記入してください。



⑤ 何%の力でどれくらい動けますか

指導者または保護者からのコメント

診断名

ドクターからのアドバイス (運動禁止を要する期間およびその期間のトレーニング内容も含めて)

(担当医)

受診日：(平成 年 月 日)【 回】

選手

① いつから痛いですか。

月 日 ごろから または、
前から (○カ月・○週・○日)

② 痛み出したきっかけはありますか。

③ どんな痛みですか。

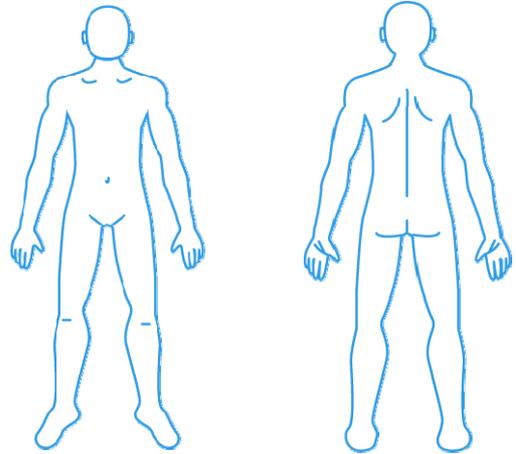
*あてはまるのに、○印でいくつでも囲ってください

ピリツと痛い・ズキズキ痛む・痛みが走る・じくじく痛む・痛みが走る・焼けるように痛い・ガクツとする・押すと痛む・伸ばすと痛む・曲げると痛む
しびれている・張っている・何か引っかかった感じ・その他

{ }

④ 痛い場所はどこですか。また、どんな時に痛みますか。

*あてはまる個所に○印をつけて、症状を記入してください。



⑤ 何%の力でどれくらい動けますか

指導者または保護者からのコメント

診断名

ドクターからのアドバイス (運動禁止を要する期間およびその期間のトレーニング内容も含めて)

(担当医)

スポーツ傷害が起きた時に”

RICE処置

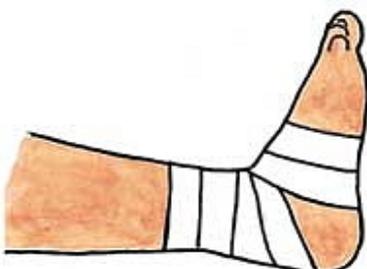
Rest(休息)	運動を中止します。
Ice(冷却)	氷やコールドパック等を使って患部を冷やし(20分以上)、炎症を抑えます。
Compression(圧迫)	伸縮包帯などで圧迫を加え、はれを防ぎ、関節を固定して治療を早めます。
Elevation(挙上)	患部を心臓より高くすることによって、はれを防ぎます。



R (Rest、患部の安静)
悪化の防止



I (Icing、冷却)
出血の抑制と疼痛の緩和



C (Compression、圧迫)
出血と腫脹の軽減



E (Elevation、挙上)
出血と腫脹の軽減

子どもたちには、ケガしたら「あれおさえてあげた」と教える。
「あ(安静)れ(冷却)おさえて(圧迫)あげた(挙上)」

応急処置の基本はR-I-C-E処置

資料:公益財団法人 日本学校保健会

効果

炎症、腫れを抑えることによって、それらによる関節の動きが制限されることを最小限に抑えたり、痛みを軽減させます。そして、競技に復帰するまでの回復を早めます。

方法

* RICE の 4 つの方法それぞれに効果があります。症状によりすべて行えない場合は、できることだけでも行うことが大切です。

☆ 冷す時に使うもの ※ 氷を使いましょう。

氷	患部にあたるのが大切なので、アイスキューブやクラッシュアイスを使います。氷の表面が少し解けそうになっている氷を使いましょう。氷のう、ビニール袋に入れて使います。
湿布薬	冷シップは炎症をおさえる成分が入っていますが、冷却効果はあまり高くありません。アイシングできない時、移動時、就寝時に使いましょう。温湿布は血行を促進し代謝を高める効果があるので、ケガをした時は悪化させてしまいます。
ゲル状のコールドパック	冷却効果は高いですが、直接皮膚にあてると凍傷になる可能性もあるので注意しましょう。
ケミカルパック	化学反応で低温をつくりだすために携帯に都合がいいのですが、直接皮膚にあてると凍傷になる可能性があるので注意しましょう。
コールドスプレー	一時的な痛みをマヒさせる効果はありますが、応急措置としてのアイシング効果は期待できません。

＊効果を上げるために、氷のう、ビニール袋でのアイシングの時は、直接皮膚にあてて行ってください。

☆ 冷やす時間

＊ケガをした部位によって深部まで冷えるのに時間がかかるので(指などは短時間、太腿などは時間がかかる)、冷やす時間を工夫しましょう。症状により、24時間(軽症)～72時間(重症)行います

◆ 1回につき20～45分が目安です。 ※ 最低20分間行いましょう。



☆ アイシングの間隔 ※ 受傷時、初日の場合(2～4回)



○アイシング後に、弾力性のある包帯等で患部を圧迫、挙上することが、腫れや浮腫を最小限にするために非常に有効な方法です。(就寝時は、翌日にむくむことがあるため軽めに圧迫します)

富山県総合体育センターホームページには、ケガ、食事、ストレッチなどに関する情報もいろいろ掲載されています。



(愛称:スポーツパレス)

コンテンツ(目次)	
	施設の案内
	施設の概要
	平成25年度の主なイベント
	ご利用のご案内 (利用料金・費)
	セミナー・定期利用サークル紹介
	パレス便り
	スポーツ医・科学的トレーニング
	スポーツクリニック



-2013年06月05日 更新-



◆ パレス便り

【No.306~No.316】 スポーツ障害を予防しよう！
スポーツ障害相談事業 ～パレススポーツクリニックから～



◆ スポーツ医・科学的トレーニング情報

- 【No.25】 ストレッチング(下半身)
- 【No.26】 ストレッチング(上半身)
- 【No.27】 スポーツ栄養(Part1)
- 【No.28】 スポーツ栄養(Part2)
- 【No.32】 リコンディショニング その1 “ケガをしてから運動ができるようになるまで”
- 【No.33】 リコンディショニング その2 “ケガをしてから運動ができるようになるまで”
- 【No.35】 効果的なトレーニングをするために！ Part1 「ウォーミングアップ」
- 【No.37】 ストレッチポールを使ってみよう！ Part1
- 【No.38】 ストレッチポールを使ってみよう！ Part2
- 【No.43】 動的ストレッチングを取り入れよう！ Part1
- 【No.44】 動的ストレッチングを取り入れよう！ Part2
- 【No.45】 アスリートの食事はこれだ！
しっかり食べてパフォーマンスアップ Part1
- 【No.46】 アスリートの食事はこれだ！
しっかり食べてパフォーマンスアップ Part2
- 【No.47】 スポーツ障害を予防しよう Part1
- 【No.48】 スポーツ障害を予防しよう Part2
- 【No.55】 セルフコンディショニング
—自分で体を鍛えよう—

見つける

- ▶▶ 教室・イベントを探す
- ▶▶ 指導者を探す
- ▶▶ 施設を探す
- ▶▶ 団体・サークルを探す
- ▶▶ スポーツQ&A
- ▶▶ **スポーツ図書室**

掲載する

- ▶▶ スポーツ掲示板
- ▶▶ ユーザー登録して
- ▶▶ イベントや団体を紹介する

利用する

- ▶▶ スポーツボランティア
- ▶▶ あなたの情報ページ
- ▶▶ 施設の利用申込み
- ▶▶ ケータイからアクセス！
- ▶▶ リンク集

▶ 更新情報&ヒックス

■13/6/26(水) **スポーツクリニック～整形外科系スポーツ障害相談**
富山県総合体育センター・トレーニング室において、6月26日(水)14:00～【整形外科系スポーツ障害相談】を実施しました。ケガや痛み等のお悩みを日本体育協会認定のスポーツドクターがアドバイスします。

■13/6/13(水) **パレス便り**
5月29日(水)全国一斉開催。魚津市は参加率42.0%(参加者18,608人)で、対戦相手である備前市の参加率37.7%を上回り、見事勝利！開催場所となった体育館では、様々なイベントが開催され、多くの市民でにぎわっていました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

■13/5/13(水) **いっちゃんリレマラン**
6月2日(日)開催。子どもから大人まで誰でも参加でき、自然あふれる太閤山ランドの特設コースを走るリレマランとなっています。会場内にはイベントステージや各種ブースを設置し、ランナーはもちろん来場者もお楽しみいただけるイベントです。ぜひお越しください。

■13/5/13(水) **第30回カーター記念黒部名水ロードレース**
5月26日(日)開催。今回は祝30回記念ということで様々なイベントが盛り込まれ、前回は200名以上が参加し、大盛況でした。



◆ とやまスポーツ情報ネットワークスポーツ図書室
⇒ **スポーツ障害 Q&A**
・スポーツ障害予防啓蒙資料。スポーツ障害相談事業の中から、日常多く見受けられるスポーツ障害をQ&Aの形式で掲載しています。

