

ほけんだより 5月号



新学期が始まって1ヶ月、新しい学校生活にも少し慣れてきた頃でしょうか。5月は環境が変わったことによる疲れとゴールデンウィークの休みと温かい気候も重なり、なんとなく気分がのらない日もあるかもしれません。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、無理はせずに元気に登校しましょう。



突き指を知ろう！



指をぶつけたり、指先にボールが当たったりしたときに起こり、スポーツ外傷では最も多く発生します。突き指は放置しておくとも指先が曲がったままになり、重大な障害が残ることもあります。ただの突き指との自己判断で病院に行かない、突き指くらい放っておけば治ると考える人も多いかと思いますが、きちんと突き指を理解し、適切な処置ができるようにしましょう。数日しても症状がよくなる場合は、医療機関を受診しましょう。

突き指とは？



スポーツなどをしているときに指先に強く物が当たるなどの外力がかかることで腱や関節、骨などを傷めるケガの総称です。腫れるのは、内出血と炎症が原因です。つまり指が腫れるのは、関節に血がたまっているからです。突き指には打撲や捻挫などの軽傷から脱臼、靭帯損傷、軟骨損傷、腱損傷、骨折などの重傷なケースがあります。

応急処置



打撲や捻挫にも
RICE 処置は有効！

《RICE 処置》

R=Rest	安静	引っ張ったり曲げたりせず患部を休ませる
I=Ice	冷却	患部を冷やして腫れと痛みを軽減させる
C=Compression	圧迫	包帯やテープなどで指が動かないように固定する
E=Elevation	挙上	患部を心臓よりも高く上げ充血を防ぐ



ポイント！

内出血を最小限に抑えるために早急に患部を冷やします。突き指には一番の効果があります。

Q. 氷と湿布どちらが冷やす効果があるか？



A. 氷



冷却の効果に一番いいのは氷で冷やすこと！です。湿布には十分な冷却効果はありません。



豆知識！

<湿布について>

効果:湿布には冷却効果はありません。貼ったときにスーッと冷たい感覚がするのは湿布の成分のメントールというものです。実際には患部を冷やしているわけではありません！

作用:湿布には鎮痛作用や消炎作用のある成分が含まれているものもあります。それを貼ることで、突き指による痛みを緩和させる効果は期待できます。

種類:パップ剤とテープ剤があります。

パップ剤→白く厚い湿布で、水分を多く含み患部の熱を下げる効果があります。肌との密着性が弱く、水分が蒸発すると固くなります。

テープ剤→鎮痛効果の成分が含まれ、長時間の使用が可能であり、肌との密着性が強くはがれにくいです。そのため、皮膚にかゆみやかぶれなどを引き起こす副作用もあります。

*急性のケガの場合には、冷湿布を使い患部の炎症を抑えましょう。

※痛みや腫れがあるときは、1週間は冷やしましょう。

*慢性的な痛みの場合には、血行の悪さや筋肉の緊張が原因となり痛みが引き起こされています。そのため、温湿布や鎮痛効果のある湿布を使い症状を和らげましょう。

効果時間:1日に1回タイプと1日に2回タイプがあります。はがしたあとにも皮膚から吸収された成分が残り効果はあります。かぶれやすい体質の人は、貼りっぱなしには注意をして、少し貼らない時間を作り皮膚を休めましょう。また、同じ場所に貼らないように少し貼る場所を変えたりするのも必要です。

以下の症状があるときは、医療機関を受診しましょう

注意する突き指

- ① 明らかな変形（脱臼や骨折の可能性）
- ② 関節の腫れや皮下出血が強い（骨折や靭帯損傷の可能性）
- ③ 第1関節が曲がったまま伸びない（腱の断裂、骨折の可能性あり）
- ④ 親指の付け根の関節の突き指（内側の靭帯が完全に切れている場合は手術必要）



いいかげんといい加減



『いいかげん』と聞くと適当というマイナスな意味で使われることが多いと思います。「いいかげんな人だな〜」と聞いたこともあるでしょう。その『いいかげん』という言葉ですが、この言葉をプラスの意味で使うこともできます。

頑張りすぎているときは、この『いいかげん』を、【ちょうどいい・加減】にすると楽になることもあります。いつでもいいかげんにしよう！ということではなく、頑張りすぎているとき、全力疾走が続いているときは、少し【いい・加減】にしてみると肩の力が抜けたりすることもあります。加減ができるのは自分自身です。力が入りすぎたり、頑張りすぎているときは、少し立ち止まって深呼吸をして、【いい・加減にしよう！】と心の中で唱えてみてください。気持ちがス〜ツとなるかもしれません！！