

宇和島地域におけるスポーツ医療の現状

1年1組	坂口 愛美	1年1組	清家 実也
1年1組	松田 真依	1年2組	岡宮 史歩
1年2組	梶原 栞奈	1年3組	高木 美里
1年4組	久保田研斗	1年4組	坂本 武士
		指導者	教諭 山下 孝文

1 課題設定の理由

私たちが住んでいる宇和島市には、大きな病院や個人病院、整骨院が多くある。けがをしたとき、どこの病院へ行けばよいのか、そう思ったことがこの研究を始めたきっかけである。そして、私たちにもできる応急処置、けがの症状に適した病院、整骨院を調査することによって今後の課題を見つけ、それらの対策や解決方法を地域に紹介したいと思い、この課題を設定した。

2 仮説

- (1) 設備の整っている総合病院では比較的重症患者の治療が行われ、個人病院では軽傷の患者の治療が行われるのではないかと。
- (2) スポーツのけがは下肢部に多いのではないかと。
- (3) 私たちにもできることがあるのではないかと。

3 研究の方法

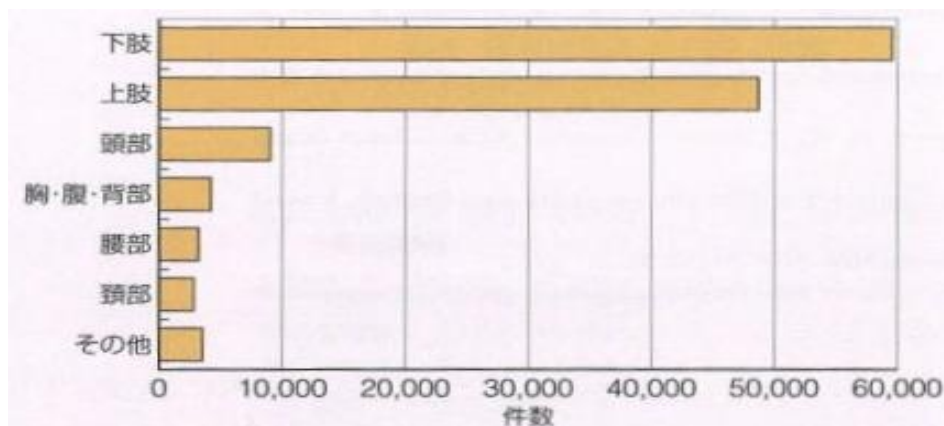
- (1) スポーツ障害の把握
- (2) 病院訪問

・市立宇和島病院 ・河野整形外科 ・加藤整形外科 ・JCHO宇和島病院
・千代田接骨院 ・hana整骨院

4 結果と考察

- (1) スポーツ障害について
ア スポーツ障害とは？

繰り返すスポーツ動作で身体の特定期部位が酷使されることによっておこる「故障」。別名「使いすぎ症候群」と呼ばれる。



左のグラフは、スポーツ障害がおこった部位の件数である。これより、下肢部にスポーツ障害が起こる割合が高いことがわかる。

イ スポーツ障害の予防

- | | |
|--------------------|---------------|
| ① 選手のコンディショニング | ⑤ 競技ルールへの順守 |
| ② 自己能力の正しい認識 | ⑥ 設備や用具の点検整備 |
| ③ オーバートレーニングを避ける | ⑦ 環境・気象状況等の把握 |
| ④ ウォーミングアップとクールダウン | |

(2) 病院の調査結果

ア 市立宇和島病院

スポーツ障害で来院する患者は少なく、1日の整形外科の来院患者数約80人のうち、スポーツ障害が原因で来院する患者は2～3人程度だった。最も多かった症状は足首の捻挫だった。患者の3人に1人がリハビリを受けており、そのうちの3分の1がけがで3分の2は病気によるものである。手術に関して、世界に通用するほどの高い技術を持っている。

イ 加藤整形外科

最も多かった症状は膝痛だった。超音波骨折治療器（骨を早く作らせるマシン）など、最新の機械がそろっている。

ウ hana整骨院

最も多かった症状は骨折だった。患者とのコミュニケーションはとても大切に声掛けを大切にしている。基本治療+αとして、微弱電流機器なども使用している。

整形外科は月2回ほど市内の整形外科医と勉強会を行っている。また、患者数は市立宇和島病院に集中しているため市立宇和島病院の急性期後の患者を受け入れるなどしっかりと地域病院間での連携がある。

(3) RICE 処置

私たちにもできる応急処置の基本。捻挫や肉離れなどの四肢の「けが」で行う。

- 1 Rest (安静) 2 Ice (冷却) 3 Compression (圧迫) 4 Elevation (挙上)

5 まとめ

- (1) 手術が必要な大きな障害は総合病院に集中し、捻挫や骨折といった比較的軽い障害は個人病院に集中する傾向がある。
- (2) スポーツにおいてのけがは、下肢部に多いと考えられる。
- (3) スポーツによるけがは私たちにとって身近なものであるため、正しい処置（特に応急処置）を行うことが重要である。そのために、私たちにもできる処置の知識（「RICE」）を得ていかなければならない。

6 参考文献

- ・スポーツ障害の知識 運動選手に起こりやすい外傷、疾患 <http://sportsdisorders.net/>
- ・日本整形外科スポーツ医学会広報委員会監修 スポーツ損傷シリーズ広告
- ・スポーツ障害・外傷の予防 <http://www.ogorimii-med.net/advice/kikuti2.htm>
- ・スポーツ障害 <http://arbor.life.coocan.jp/12sport.htm>