

応急手当の実践

3x3男女代表専任アスレティックトレーナー
岡本香織 MS, ATC



JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

JBA 本日の内容

日常で起こりうる怪我への対処法

- ▶ 応急手当セットの紹介
- ▶ 出血を伴う怪我
- ▶ 足関節の捻挫への対応（急性期）
- ▶ その他の部位の圧迫方法



1. 切り傷を綺麗にするときに消毒液を使った方がいいか？
 - a. 使った方がいい
 - b. 使わなくていい
2. 歯が抜けた時の対応で一番いいのは？
 - a. 抜けた歯を元に戻してからすぐに歯医者に行く
 - b. 抜けた歯を綺麗にしてガーゼに包んですぐに歯医者に行く
 - c. 抜けた歯を牛乳に浸しておいて、試合後に歯医者に行く
3. 急性期の足関節捻挫にU字パッドを使ったことがあるか？
 - a. 使ったことがある
 - b. U字パッドを知っているけど使ったことがない
 - c. U字パッドを知らないし、使ったことがない
4. 足関節捻挫への初期対応で一番大事なものは？
 - a. アイシングで痛みを減らす
 - b. 動かさないように固定する
 - c. 継続的な圧迫で腫れを抑える
 - d. 湿布を貼る



最低限現場にあるといい応急手当セット

- 止血セット
 - グローブ
 - ガーゼ・滅菌パッド
 - 絆創膏
 - テープ
- ウェットティッシュ
- 手指用消毒液
- 規格袋
- ハサミ
- バンデージ（6インチ、ダブル）
- テーピング各種(自着性、プレラップ、テープ)



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **出血を伴う怪我への応急手当**

- 切り傷
- 擦り傷
- 歯が欠けた・抜けた



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **試合・練習中の出血を伴う怪我への応急手当**


止血

- *グローブをつける
- *直接圧迫
- *傷口以外についた血を拭き取る

➔

ドレッシング

- *傷口がさらに汚れないように覆う

終わった後でしっかり洗いましょう!


JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **擦り傷のドレッシング**



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **切り傷のドレッシング**



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 試合・練習後のケア

- 流水で綺麗に洗う
 - 消毒液は使わない
- ドレッシング
 - 擦り傷：滅菌パッド
 - 切り傷：スキนครロージャー
 - ハイドロコロイド絆創膏
- ドレッシング交換
 - 汗をかいた時
 - 濡れてしまった時



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 注意点

- 傷の処置は必ずグローブを着用する
- 医療機関へ行くべき時
 - 感染の兆候がある時
 - 傷が深い、または傷の幅が広い場合
 - 顔や頭に傷がある時（形成外科）
- 首より上は出血量が多くなる
- 目に血が入らないように注意する

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 感染の兆候

- 発熱
- 傷の周りの赤みが広がっている
- 黄色や緑っぽい滲出液(化膿)
- 腫れ
- 痛み
- 傷の周りを押すと痛いなど

傷をしっかりと治るまで観察することで、蜂窩織炎などの感染症にも気づくことができる



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 歯が欠けた時の対応

- 欠けた歯を取っておく
- 欠けたところが痛くなければ、そのまま競技・練習に復帰可能
 - その際にマウスガードがあるとさらなるダメージを与えないという理由でより良い
- 24時間以内に口腔外科もしくは歯医者へ行き、適切な処置を受ける



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **歯が抜けた時の対応**


種類

1. 不完全脱臼
 - 飛び出している
 - 大きくずれている
 - 陥没している
2. 完全脱臼
 - 完全に抜けている

不完全脱臼の際の対応

- 出来るだけ元の位置に戻す
- 緊急事態なので、すぐに口腔外科や歯医者へ連れて行く

近くの歯医者やEAPIを入れておくと便利！



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **歯が抜けた時の対応**

やること

- エナメル質のところを持って元の位置に戻す
- 汚れている時は、流水／牛乳／生理食塩水で優しく10秒以内で汚れを流す
- ガーゼなどを優しく噛んで歯医者へ


— 歯が入られない時は —

- 歯の保存液につける
- (低脂肪)牛乳につける

やってはいけないこと

- 根元を持つ
- 歯ブラシなどでゴシゴシこする
- 歯を煮沸消毒したり、その他消毒液を使ってキレイにしようとする
- 乾いたガーゼやティッシュで包む

5～10分以内に戻せるかが勝負！



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **歯の怪我を防ぐには**

マウスガードが有効




JBAの競技規則：
無色透明なマウスガードであれば装着可能

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **足関節捻挫について**

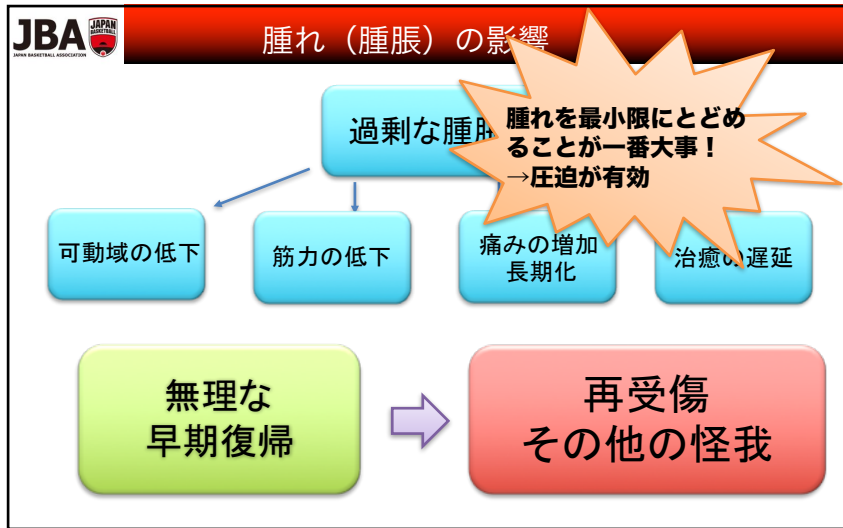
危険因子

- 以前の外傷歴
- 不十分なリハビリテーション
- 足関節の可動域の問題
- 固有受容感覚の低下
- 筋力の低下
- 筋力の不均衡 など

POLICE

- **Protection**
 - 保護
- **Optimal Loading**
 - 最適な負荷
- **Ice**
 - アイシング／冷却
- **Compression**
 - 圧迫
- **Elevation**
 - 挙上

第2回セミナー(岩松)
第11回セミナー(一柳) 参照



JBA **JAPAN**
JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

U字パッドを使った圧迫(Compression)

- くるぶしの周りの空間に腫れがたまりやすい
- 必要に応じて内側にも使う
- リハビリやシャワーを浴びている時間以外はずっとつける
- 48~72時間(急性期・亜急性期)

外側

内側





その他の部位の圧迫

膝の捻挫



大腿部打撲



最低限現場にあるといい応急手当セット

- 止血セット
 - グローブ
 - ガーゼ・滅菌パッド
 - 絆創膏
 - テープ
- ウェットティッシュ
- 手指用消毒液
- 規格袋
- ハサミ
- バンデージ (6インチ、ダブル)
- テーピング各種(自着性、プレラップ、テープ)



歯の保存液やスキנקロージャーもおすすめです！

