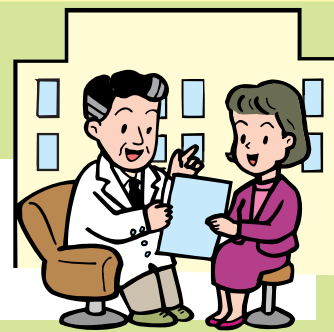


# 健康手帳

## スポーツと安全

◆ 心身健康研究教育センター 所長 廣瀬 政雄



スポーツは体を育み、健康を増進させ、あるいはストレスを発散するのに役立つことから、私たちの活動の中で非常に大切な要素となっています。特に、大学におけるクラブ活動は在学中の生活を有意義にするという面から見て、大きい役割を担っていると思います。しかし、たまに痛ましい事故が発生することがあります。

本学において、過去に不幸な転帰となった症例はありませんが、同じクラブに所属する人たちが大勢で不調を訴えてきたことや、重傷を負って入院するような事例がありました。そこで、今回は最近本学で起きた事故例や重症例をあげ、対応方法を紹介します。

発生時期は新入生が初めて参加する時や、あまり慣れていない4-5月と夏合宿のトレーニングの時期に集中しています。新入生が参加したことで張り切りすぎて、特訓と称して長距離を歩いたり、いきなり激しい練習をしたりすると、筋肉やじん帯を痛めてしまいます。また、夏合宿に整地不足のグラウンドでタックルを繰り返す、部員のほとんどが擦り傷を負い、膝や肘に化膿創を作ってしまった年もありました。グラウンドの整備や器具の点検も怠らないようにしてください。重症例としては、大会で肩関節を脱臼した症例とか、飛びついて捕球したあと肩から落下して鎖骨骨折を負った症例があります。その他、捻挫、じん帯損傷、筋肉痛など十分な準備をしないで過度の練習をしたためにおきた症例は枚挙に暇がありません。

毎年5月には四国インカレ参加者に対して事前の心電図検査を行ないます。一度検査して、所見を認めるものには再検査や負荷試験を行います。しかし、軽微な所見しかみられなくても、特発性心筋症のように突然死する疾患もあります。従って、心電図検査をパスしたから全く心配ないというものではありません。睡眠不足や過労あるいは普段と違う

疲れを感じる時には練習を軽く切り上げるなどの注意が必要です。また、熱や痛みあるいは疲労感があるのに、何とか試合に出れるようにして欲しいなどと頼まれることもあります。体調に応じて運動するように努めて欲しいものです。

クラブ活動以外では、5-6月頃の暑くなりだした頃の健康スポーツ学の授業において、基礎疾患のある人で動悸が激しくなり、立っていられなくなってセンターに運ばれてくることがあります。甲状腺疾患や呼吸循環器系の疾患を患っている場合には、事前に主治医の意見を聞いておくなどしておいてください。

スポーツ以外では、血糖値の不安定な1型糖尿病の人が授業を休んだので友達が部屋を訪ねたところ、動けなくなっているのをみつけてセンターに連絡してきたことがあります。インシュリンを使用している人で意識障害があれば、まず低血糖によるものですから、砂糖など甘いものをなめさせてあげると速やかに回復します。

夏には体温上昇と脱水症を起こす熱中症の危険があります。逆に、水だけを飲みすぎると水中毒の危険があります。これらは命の危険を伴います。もし、倒れた人がいれば、声をかけ、必要なら人を呼び、救急車を手配し、人工呼吸と心臓マッサージを行なって、自動体外式除細動器(AED)を操作するなど、救命に努めなければなりません。本学には、各所に6台のAEDが備わっていますので、普段から場所の確認、操作方法の練習などを行なっておいてください。



**【MEMO】** 本学では、現在自動体外式除細動器(AED)を、①心身健康研究教育センター、②健康棟1階、③附属図書館、④サッカー・ラグビー場器具庫裏、⑤体育館、⑥野球場器具庫内に設置しています。