



キャンパスライフにおけるケガの初期対応

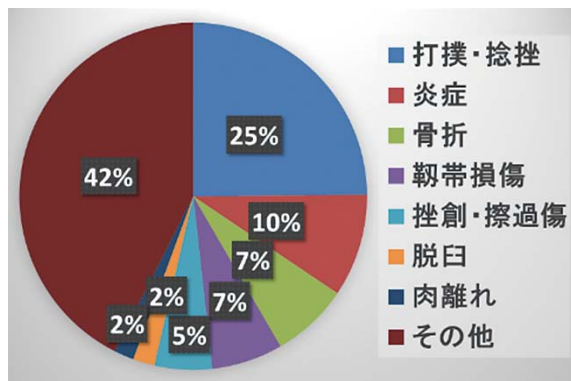
ふなやま とおる
船山 徹 (保健管理センター整形外科/
医学医療系 講師)



学生生活で多いケガ

保健管理センターで整形外科の診療をしていると、日常生活やスポーツ活動でケガをした学生が多く受診します。疾患別に解析すると、打撲や捻挫が一番多く、続いて炎症（スポーツ障害）、骨折、靭帯損傷、挫創・擦過傷と続きます。打撲や捻挫のうち特に多いのが足関節（足首）の捻挫です。足関節の捻挫は多くの場合、段差につまずいたりスポーツ活動でジャンプの着地に失敗したり他プレイヤーとの接触などで足首を内側に捻った際に受傷します。

整形外科を受診した学生の疾患内訳
(2016年4月～全543名の初診患者)



ケガの初期対応

ケガをした時にまずやってほしいことがあります。平日の日中で保健管理センターや他の医療機関にすぐに行けるのであればそのまま向かってでも差し支えありませんが、ケガをするのは休日や夜間もしくは部活動の最中などすぐに医療機関を受診することができない状況の方が多いかも知れません。そのような時には、まず意識や呼吸・循環などいわゆる生命に関わる部分に異常がないことを確認できたら次にRICE（ライス）処置を行ってください。これは

- ・Rest（安静）
- ・Icing（冷却）
- ・Compression（圧迫）
- ・Elevation（挙上）



の4つの頭文字をとったものになります。具体的には患部を「安静」にし、タオルなどに包んだ氷を当てて「冷却」し、包帯などで「圧迫」をして心臓よりも高い位置に「挙上」ということです。

これにより患部が強く腫れるのを抑えることができます。部活動の試合などで激しく打撲や捻挫をした際にもこの処置を行ってから翌日に保健管理センターを受診すれば大丈夫です。

ケガのない学生生活が理想ですが、もしケガをしてしまったら初期対応が大切です。保健管理センターを上手に利用してください。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415