

元氣予報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

スポーツ外傷の応急処置

秋はスポーツのシーズン。屋外でスポーツをする機会も増えてくると思います。しかしながらその分、予期せぬけがをしてしまうこともあります。今回はスポーツ外傷時の応急処置について説明します。

スポーツ現場でけがが起こってしまったとき、医療機関を受診するまでの間にできる処置を応急処置といいます。意識消失やショック(末梢循環不全)といった場合には、むやみに動かさず救急車や医師を呼ぶのが基本ですが、それ以外のときはRICE処置という応急処置を行います。

RICEとは、Rest(レスト・安静)、Ice(アイス・冷却)、Compression(コンプレッション・圧迫)、Elevation(エレベーション・拳上)の4つの処置の頭文字を並べたものです。捻挫や肉離れなど四肢のけがに対して行います。

まずは「Rest」、安静を保つこと。損傷部位の腫脹(腫れ)や血管神経の損傷を防ぐことが目的

です。副木やテーピングで損傷部位を固定します。損傷部位を挟む2つの関節を固定することにより、より強固な固定が得られます。2つ目の「Ice」は患部を冷却すること

ことで、二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。保冷剤や氷をタオルなどでくるみ、15分程度冷やすことを繰り返します。3つ目に「Compression」

「圧迫」は患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドで腫れているところを圧迫します。あまり強く圧迫し過ぎると末梢の組織の壊死につながる場合もあるので、皮膚、爪の色は必ずチェックするようにしましょう。最後に「Elevation」

「拳上」をすることです。腫脹の防止と減弱の効果があります。損傷部位を心臓より高く上げておくことが大事です。以上がRICE処置になります

市民文化

川柳

石鹸が繋ぐ老いの手小さな手

選者

大橋芳明

百業を重ね農家の米作り

佐藤忠介

仏壇にあれやこれやの世迷言

北崎君

大輪の花火と交す一人酒

渡辺文夫

米寿には辛い坂道二千万

江袋操

俳句

選者

須藤火珠男

鶯と口笛交す一人ぼっち

池田三天

薬の鮎跳ねて静塔句碑ぬらす

湯沢くに

草むしりまづは玄関周りから

白土武夫

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	10月8日(火) 午前10時～午後2時	◎秋の遠足～りんご狩り～ りんご園(宇都宮市)でりんご狩りをしたり、ろまんちっく村でお弁当を食べたりします 定…親子15組(先着順) 費…りんご狩り代金実費 持…お弁当・飲み物・着替えなど 申…10月3日(木)まで ※雨天の場合、中止になります
	10月10日(木) 午前9時30分～11時30分	◎ミニ動物園～かわいい動物と触れ合いましょう！ 宇都宮動物園から、ひつじ・やぎ・うさぎ・いぬなどの動物がやって来ます 場所…今市運動公園(サッカー場) ※当日現地に直接お越しください ※雨天の場合11日(金)に実施します
	10月16日(水) 午前10時～11時	◎管理栄養士による健康栄養相談 市管理栄養士による健康栄養相談を毎月1回開催することになりました。離乳食のことなど、気になっていることを相談してください
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	10月10日(木) 午前9時45分～午後0時30分 (午前9時30分から受付)	◎簡単ごはんとおやつ作り 食育講話の後、お昼ごはんやおやつを作って、お子さんと一緒に試食をします 講…市管理栄養士 定…親子10組(先着順) 費…1組500円 持…エプロン・三角巾・お子さん用スプーン・フォーク 申…10月3日(木)まで ※お子さんを預かります
	10月16日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	10月28日(月) 午前10時30分～11時45分 (午前10時15分から受付)	◎ひろばのハロウィン ハロウィンにちなんだ簡単工作や英語であそぼう！楽しいお話もあります 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員) 申…10月24日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413 ※10月1日(火)は清流保育園の運動会のため、臨時休館になります	10月4日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ミニミニ運動会(室内) 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…100円 ※お茶の用意があります
	10月8日(火) 午前11時～11時30分	◎英語であそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせをします 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員)
	10月29日(火) 午前10時30分～11時30分	◎赤ちゃん抱っこでママのエクササイズ 講…金子由佳氏 定…親子10組 持…抱っこひも(必ず)・着替え(親子ともシャツを持ってきてください) 申…10月25日(金)まで
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	10月7日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地

☎(21)5135・FAX(21)5137

小田代に続く木道列をなし足どり軽く吹く風清か
宇賀神サク子

親元を離れ預かる孫ふたり集団登校暫し見送る
阿久津年秀

過ぎゆく
手塚光夫

夕立ちの過ぎて草葉をついばめる群雀の脇そおつと
北崎君

老母の爪切る縁側に微風が娘の後れ毛を優しく撫で
植竹勝

進む汗と笑顔の夏祭声調揃いて御輿が揺れて
植竹勝



選者 川田美佐男

老いたれば足爪も老ゆ晩夏かな
斎藤靖彦

しあわせを言葉にすれば冷奴
沼尾紫朗