



# 保健だより9月

平成29年9月22日  
大村高校 保健室

朝・晩はだいぶ涼しく、過ごしやすくなりました。日中は暑い日もまだあるので、部活動の練習や試合などでは、熱中症にもまだまだ注意が必要です！この一日の気温の変動で、体調を崩しやすくなります。衣服や寝具を調整して、体調管理にも気をつけてください。そして、元気に、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・〇〇の秋・・・、それぞれの秋を楽しんでください♪



## セルフケアができれば 一流選手！

スポーツの秋！身体を動かしてリフレッシュ！  
運動の後のセルフケアで怪我やスポーツ障害を予防しよう！  
すぐに役立つ、セルフストレッチやセルフマッサージを紹介します。

### ① 腰部

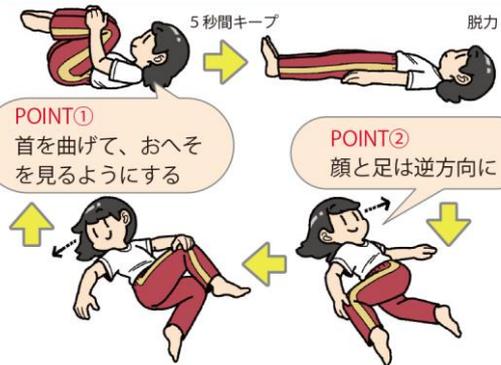
#### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

##### 腰痛症

乳酸が溜まると腰周囲の筋肉や骨盤の動きが悪くなり、骨がゆがむ事で、腰の痛み、重だるさ、足のしびれが出てきます。

**対処法：**腹筋の強化、背筋のストレッチ  
足を組んで座らない！  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

#### セルフストレッチをしてみよう！



**POINT①**  
首を曲げて、おへそを見るようにする

**POINT②**  
顔と足は逆方向に

### ② 大腿部

#### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

##### 腸脛靭帯炎

太ももにある腸脛靭帯が太ももの骨とこすれて炎症を起こします。

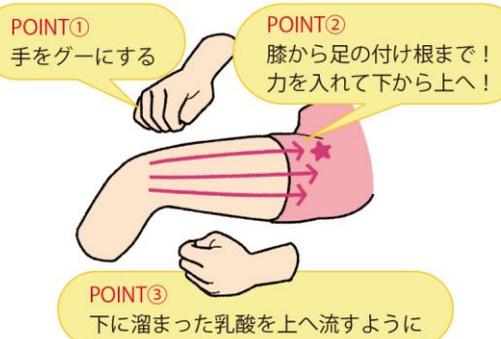
**対処法：**運動後のアイシング、患部のマッサージ  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

##### 鷲足炎

縫工筋、薄筋、半腱様筋が交わる部位は負担がかかりやすいため、過度な負担がかかると炎症を起こします。

**対処法：**運動後のアイシング、患部のマッサージ、ストレッチ  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

#### セルフマッサージをしてみよう！



⑥

膝部

### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

#### オスグット病

膝の屈伸を伴う運動を過剰に行うことで、脛骨にある軟骨が剥離して痛みを伴う疾患です。特に成長期に起こりやすい。

対処法：運動後のアイシング、サポーターの利用  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

#### ジャンパー膝

膝の使いすぎで膝蓋腱、または大腿四頭筋腱が炎症を起こしてしまった状態です。

対処法：運動後のアイシング、ストレッチ  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

### セルフマッサージをしてみよう！

POINT①

膝の周囲をつかむようにして圧迫



POINT②

膝のお皿を両手の親指でもみほぐします



POINT③

膝のお皿を、親指と人差し指でつかみ、滑らせるように、上下左右に動かします

→上下

↓左右

⑤

すね

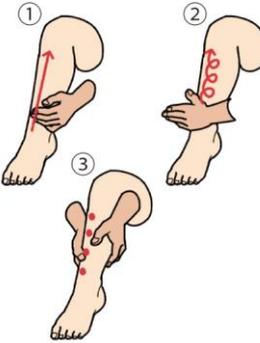
### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

#### シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）

すね周りの筋肉の過剰な収縮によって、筋肉が硬くなり骨を引っ張ってしまうことで起きる炎症です。悪化すると疲労骨折を招くこともあるので要注意です。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

### セルフマッサージをしてみよう！



- ①すねを下から上へさす。
- ②手の腹で下から上へ円を描くようにマッサージ。
- ③すねの骨を両手の親指で挟むように下から上に押していく。

①～③を繰り返す。

④

アキレス腱

### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

#### アキレス腱炎

過度な運動によりアキレス腱が周囲の筋肉との摩擦ですり切れてしまい、炎症を起こした状態です。

対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ  
靴を替えてみる

#### アキレス腱断裂

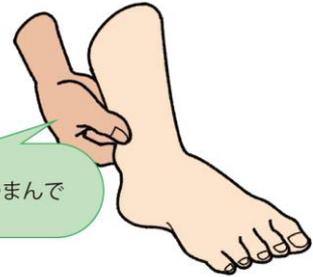
急に激しい運動をしたことによって強い力がかかり、アキレス腱が切れてしまう重いスポーツ障害です。強烈な痛みを伴います。

対処法：大至急、医療機関受診

### セルフマッサージをしてみよう！

POINT

アキレス腱をつまんでもみほぐす



③

足の裏

### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

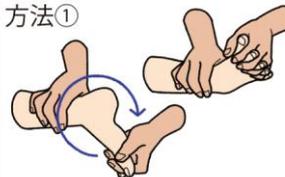
#### 足底腱膜炎

足の裏へ過剰な負担がかかると、足の裏にある足底腱膜に炎症が起こったり、些細な断裂が生じて刺すような痛みが起こります。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる  
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

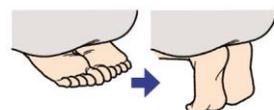
### セルフマッサージをしてみよう！

方法①



足の指の間に手の指を交差させ、もう片方の手で足首を固定しながら、ゆっくり大きく回します。

方法②



正座をして、足首を曲げて足の指が地面に着くようにして座ります。

それでも怪我をした場合は、まずはアイシングを！痛みが治まらない場合は医療機関へ。学校管理下で怪我をして受診した場合は、保健室へも連絡してください。