

季刊誌

彩のけんこう

発行所

(公社)埼玉県柔道整復師会
〒331-8681
さいたま市北区宮原町1-166-6
電話 048-651-1211(代)

発行人

会長 大河原 晃

編集人

楠美 明人



メツァビレッジ／飯能市

県民の相談日

体の痛み(首、肩、腰、膝、手、足等)でお悩みの方はぜひ専門家(柔道整復師)にご相談下さい。随時受付しております。

連絡先 公益社団法人埼玉県柔道整復師会 事務局

電話 048-651-1211 FAX 048-651-2840

- スポーツ障害「オスグット病」④ …………… 1～2
- 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に! ……… 3～4
- 地震イツモノート …………… 5～6

メツァビレッジ

テーマは「北欧のライフスタイル」
北欧の雰囲気を感じるスポット、北欧ブランドの雑貨を販売する店舗や飲食店、自然体験ができる場所です。その奥には、宮沢湖とムーミンバレーパークがあります。metsä「メツァ」とはフィンランド語で「森」という意味です。

スポーツ障害

「オスグット病 (オスグット・シュラッター病)」④

スポーツを熱心に行っているお子さんが、「膝が痛い」と訴えたことはありませんか？
今回は、成長期の子どもに多く発症する「オスグット病」についてお話しします。

● オスグット病とは

膝のお皿（膝蓋骨：しつがいこつ）の数センチ下に骨が隆起した部分（脛骨粗面：けいこつそめん）があります。この部分が少しずつ突出し、痛みを生じてくるものを「オスグット病」といいます。 写真①

小・中学生の男子に多く、サッカーやバスケットボール、バレーボールなど、膝への負担が大きいスポーツ種目で多くみられます。

成長期は、急激に身長が伸びるため、骨の成長スピードに対して筋肉や腱の成長が追いつかず、太ももの前にある大腿四頭筋の柔軟性低下をきっかけにジャンプやダッシュなどの繰り返しの動作により症状が出てきます。



脛骨粗面 ←の部分

写真①

● 発症のメカニズム

大腿四頭筋は膝蓋骨を経由して、脛骨粗面に付着しています。ダッシュやジャンプなど膝を伸ばす動きを繰り返し行っていると、大腿四頭筋に膝蓋靭帯を介して脛骨粗面が強く引っ張られる状態が続きます。その際に、骨端軟骨の一部が剥がれたり、炎症を起したりします。

● 症状

スポーツ動作全般で発生しますが、ジャンプ動作（バレーボール、バスケットボール）や、ダッシュやキック動作（サッカー）で起こりやすく、膝蓋骨の下方にある脛骨粗面に痛み、熱感、腫れ、骨性の隆起を認めます。また、両側に発生することもあります。

● 治療

応急処置としてアイシングが有効です。20～30分かけて深部まで冷やしましょう。冷やすことで血管が収縮するため、痛みが鈍化するとともに、腫れが抑えられます。凍傷を予防するため、氷をビニール袋に入れて、タオルの上から当てるのがおすすめです。

また、筋肉の柔軟性を回復させるため、ストレッチポールなどを使ったマッサージも効果的です。

● 予防

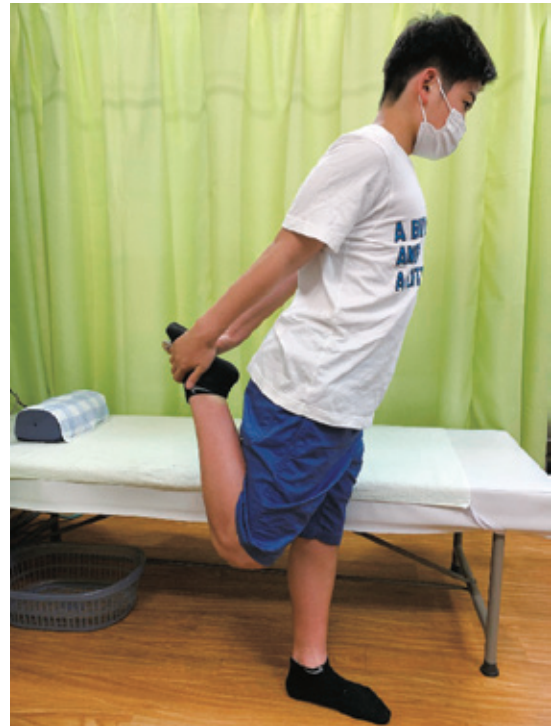
大腿四頭筋のストレッチが重要です。立った状態で、右手で右足甲を持ち、膝を曲げます。

写真②

さらに、左手をそえて両手で右足を持って、踵をお尻に引きよせて、右膝を左脚よりも後ろに引きます。反対側も同様に行います。 写真③



写真②



写真③

運動前と運動後に行いましょう。呼吸をしながら、反動をつけずに、じっくりと気持ちよい状態で30秒/2~3回行いましょう。

痛みがなくなったように感じても、運動を再開すると再発する場合があります。脛骨粗面を押して痛み、腫れ、違和感がないか？セルフチェックすることも大切です。できるだけ患部に負担をかけないように、練習時にサポーターやベルトを使用するなど対策をとることをおすすめします。

● 保護者・指導者の方へ

ほとんどの場合、成長が終わると痛みが治まります。成長期の子どものよくみられる痛みだと軽視されがちですが、我慢して運動を続けていると成人してから後遺症をもたらすケースがあります。痛みや熱感、腫れなどがある場合は、練習を休んで安静にすることが大切です。

親や子どものスポーツを指導、監督する立場の大人は、その点を理解しておき、無理な運動をさせないように注意をしておく必要があります。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

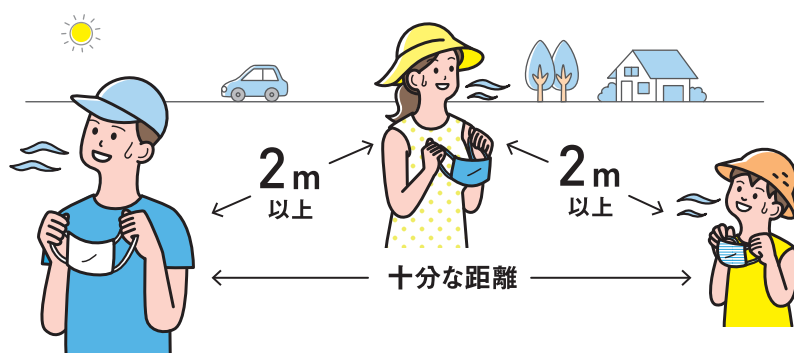
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(2リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

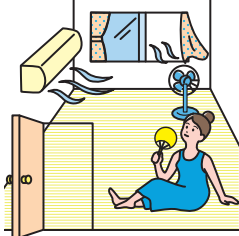


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません


- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!



知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.5%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約50%
	自宅	約50%
40～64歳	作業中	約50%
19～39歳	通勤	約50%
7～18歳	学校	約50%
0～6歳	運動中	約50%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



地震
イット
ノート

避難生活

FILE:

001

自宅



疎開



避難所



避難生活をどこで送るか、状況によって
選ぶしかないので、三種に絞られます。
自宅生活が可能なのは非常にラッキーなケース。
親戚や知人の家にしばらく疎開する例もありました。
それ以外の場合は避難所ということになります。

避難の方法

- 1 避難所
- 2 疎開
- 3 自宅

地震直後の緊張状態がとけ、皆それぞれの立場から次の生活の場所が決まっています。家が無事な人は、自宅で。家が倒壊、あるいは危険な状態にある場合には、親戚などを頼って疎開するという選択肢もあります。被害にあっていない土地に親戚などがあるかどうか、疎開させてくれる人間関係にあるかどうか。悩むところです。そしてそれができない場合、好むと好まざるにかかわらず、避難所が生活の場になります。



知らない人の夜具のすそに入った

「知らない人の夜具のすそに入れてもらった」



情けなさに泣き始めた

「服の救援物資がきて、その中に一着だけきれいで良さそうな服が入っていた。それをめぐり取り合いになった。それを見ていた一人の主婦が『情けない！やめてよ！』と叫んで泣き始めた。取り合いをしていた人たちも我に返り、情けなさに泣き始めた」

「情けない！やめてよ！」と叫んで泣いた。取り合いをしていた人たちも我に返り、泣いた。
子供がいる、けがをしている、寒い、お腹が空いて動けない。それぞれに、真剣に、自分や自分のための生きる方法を探す避難生活。ほとんどの人は、避難所へ逃がれました。その中で、時に罵り合うこともありました。人のやさしさに涙を流す人もいました。様々な事情を抱えた人たちが集まる避難所は、感謝したり、憂いたりしながら、人の温かさや偉大さ、愚かさや悲しさを知っていく場所でもありました。

避難生活 #1



地震
イツモ
ノート

避難生活

FILE:

002



人間のいやな面がいやというほど出ていた

「避難所で一番大変なことはプライバシーがないことである。狭くて頭の上となり人の足が……などということもありストレスはすごいものがある。地べたに寝るので埃がすく、病気を持っている人などは余計に身体に悪いということもある。それぞれダンボールなどで自分の場所確保など考えていたがそれはそれでスペース取りの摩擦などもあり人間のいやな面がいやというほど出ていた。たえられない人は早々に外部へ出て行った。これも金銭的に余裕のある人にはできるがそうでない人は我慢を強いられた。受験生などいても、皆が協力している姿も見られたがチームワークができるまで時間がかかった。ただし、小さい避難所ではチームワークがとれたと思う」



一人になるのが怖かった

「一人になるのが怖かったので家の外でボランティア(カマボコ板に絵を描いて表札をつくって配る)を続けたことで心身症から抜け出した」

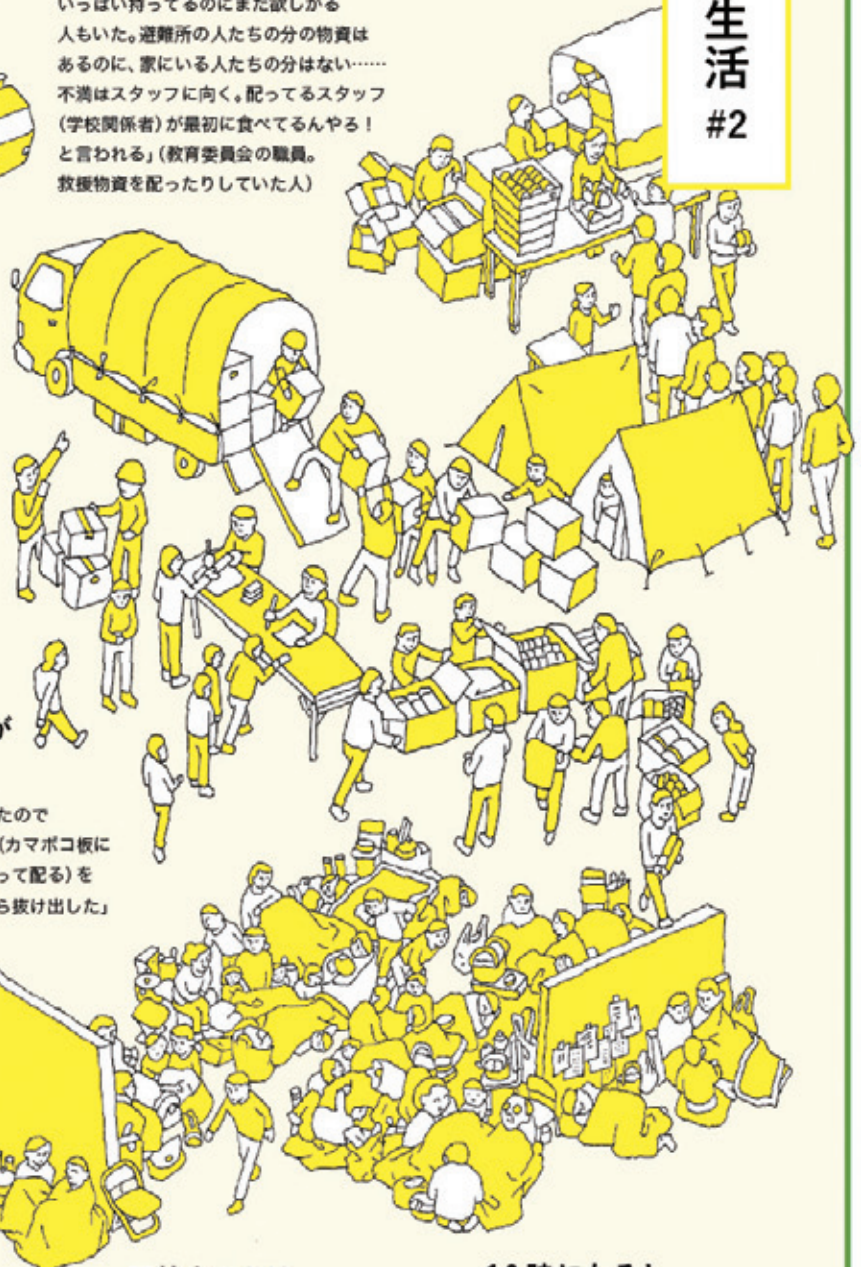
『これだけ感謝してもらえるならもっと頑張ろう!』と思った

「雪の日。避難所に『家に住んでる人』たちが物資を求めてやってきた。運動場に長蛇の列になったが黙って並んでいた。配っていたら途中で物資がなくなる。『あと2時間でまた物資来ます』と言うと、おとなしく待つ人たち。自分だけ、我先にということも、取り合いもなかった。仏さんのよう。不思議。何でかなーと思う。ものすごく勇気づけられた。『これだけ感謝してもらえるならもっと頑張ろう!』と思った」(教育委員会の職員。救援物資を配ったりしていた人)

最初に食べてるんやろ!

「1週間ほどして、物資が溢れてきて、みんなのわがままも出始めた。いっぱい持っているのにまだ欲しがる人もいた。避難所の人たちの分の物資はあるのに、家にいる人たちの分はない……不満はスタッフに向く。配ってるスタッフ(学校関係者)が最初に食べてるんやろ!と言われる」(教育委員会の職員。救援物資を配ったりしていた人)

避難生活 #2



不快なことはひとつもなかった

「自分がいた避難所は2000人ほどいたが、つねに協力、はげまし合い助け合いで不快なことはひとつもなかった。隣の人から『水ありますよ』と言ってもらったり」

10時になると電気が消える

「避難所では10時になると電気が消える。寝たくなくても電気を消されて、絶対に寝なアカん状態だった。声やセキが気になってしまった」

脳トレプリント 【イラスト足し算①】

年 月 日 始め： 時 分 終わり： 時 分

◎ 次の四角の中の数字を全て足しましょう。

①

解答 ()

④

解答 ()

②

解答 ()

⑤

解答 ()

③

解答 ()

⑥

解答 ()