



イーハトーブリーグ メディカルサポーターマニュアル

メディカルグッズ

常備しておくことが望ましいもの

水(洗浄・飲料兼用として使う)、氷(氷のうやビニール袋などに入れておく)

タオル、ポケットティッシュ、ゴム手袋

持っている则便利なもの

テーピングテープ(ハンディカットのもの)、ビニールテープ、ガーゼ(小分けにしておくと使いやすい)、ワセリン

メディカルサポート

脳震盪

すぐに症状回復すれば再開可能。そうでなければドクターの判断を仰ぐことが望ましい。

起き上がれないなど、応対におかしな所があれば、交替するべきである。

バーナーペイン

しびれが徐々に回復しているなら再開可能。なるべくしびれが取れるまでは休ませるべきである。ただし、力が入らない、脚までしびれるなどの症状がある場合は交替させるべきである。

出血

出血部位を確認し、圧迫止血を試みる。出血が止まれば、患部を洗浄→保護→圧迫し再開可能。ただし、出血の部位・大きさ・深さ等対処しきれないと思った場合は、ドクターの判断を仰ぐことが望ましい。

捻挫

強い痛みや急激な腫れ等が無く、痛みが徐々にひいている場合は、そのまましくはテーピングで固定して再開可能。膝や足などは、いつも通り走れなければ交替すべきである。

肉離れ

断裂がある場合、再開は不可能。違和感程度であれば、ストレッチをして痛みなければ、テーピングをして再開可能。

コメント

このマニュアルは釜石シーウェイブス RFC トレーナー小久江竜一氏が通常行なっているメディカルサポートをもとに作成いただいたもので、絶対にこのように対応しなければいけないというわけではありません。しかし、自分で対応できないケガ人が発生した場合は必ずドクターの判断を仰ぎ、素早く医療機関に連れて行くことが望ましいと考えます。

ラグビーというスポーツ特性上、必ずケガは発生します。1日でも早く選手がグラウンドに復帰できるよう、メディカルサポーターは正しい応急処置を心がけていただきたいと思います。

イーハトーブリーグ メディカル部門リーダー 阿部 裕
釜石シーウェイブス RFC トレーナー 小久江竜一