



伊予三島ロータリークラブ

「ふれあいの女神」  
 制作者：北村西望  
 (伊予三島運動公園)

インスピレーションになろう



No. 4 4      No. 4 5  
 令和元 .5.3   令和元 .5.10  
 休 会      第 3 1 4 2 回

事務局 四国中央市金生町下分789-1 四国中央商工会議所内  
 http://www.iyomishima-rc.jp TEL(0896) 58-3530  
 E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp FAX(0896) 58-6294  
 例 会 金曜日 12:10~13:10  
 ■会長/山内一正 ■幹事/大西克弘 ■広報委員長/植村幸浩

2018-19年度国際ロータリー会長

卓 話 (内部)

井 上 香 奈 子 会 員



伊予三島ロータリクラブに入会させていただき3ヶ月が経過いたしました。まだまだ未熟、ではありますが今回は卓話のお時間をいただきましたので、スポーツ損傷とゴルフ傷害についていくつかお話させていただきました。

まずスポーツ外傷の応急処置の基本であるRICE処置についてですが、受傷後速やかにRICE処置を行うか行わないかで治療期間、スポーツ復帰の期間が全く違います。RICEとは安静rest、冷却ice、圧迫compression、挙上elevationの頭文字をとったものです。まず腫脹が予想される部分を弾性包帯で軽く圧迫しその上から氷嚢かなければビニール袋に氷を入れ袋の空気を抜いた状態で患部を冷却し心臓よりも高く挙上した状態で安静にさせていただきます。冷却の時間は20分間氷で冷却し60分以上間をあけてから再度冷却します。受傷当日と翌日はできれば3回繰り返していただきます。捻挫や肉離れではいかにして皮下出血を作らないようにするかが重要で、RICE処置を行うことで皮下出血の発生を最小限に留めることが可能となります。

そのほか日常よく遭遇する外傷についていくつかご紹介させていただきました。足関節靭帯損傷(捻挫)、筋肉の怪我については自家筋肉による(こむら返り、肉離れ、アキレス腱断裂など)筋肉に外力が加わったもの(筋挫傷)これらは応急処置としてRICE処置を行いその後ギプスや装具などによる固定を行ったり場合によっては手術を施行します。

使いすぎ症候群と呼ばれている慢性疾患(膝・腰・上肢の慢性障害)では予防にはスポーツ前のストレッチングを十分に行うことや普段から体幹の安定性向上と正しい姿勢の獲得を目的に行う運動療法が大切です。

次にゴルフ傷害についてですが、ゴルフは幅広い年齢層に普及し非常に人気の高いスポーツです。運動量も適当で自然環境の中で1日を過ごすということでストレス解消にもなりますが、時として厄介な医学的問題を引き起こすこともあります。ゴルフ傷害に関する報告は多く2年間でプロゴルファーの60%、アマチュアゴルファーの40%が何らかの外傷、あるいはオーバーユースによる傷害が発生すると報告されています。

ゴルフは効率的にクラブを用いてボールを正確な距離と方向に打つ競技であり、ゴルフ傷害・外傷を理解するにはゴルフスイングの特性を知る必要があります。スイングはバックスイング トップ ダウンスイング インパクト フォロースルーの5つの相に分類され、ダウンスイングからインパクトの際には、踏み込んで得た地面からの力をもとに骨盤から胸郭へと続く回旋動作が始まり、肩・肘・手を経由してゴルフクラブへと力が伝わりますが、これらの一連の動きの乱れはゴルフ障害を招くこととなります。またスイングにおける下肢の体重移動や回旋動作により、膝関節に多大な負荷が生じると膝の障害を生じます。一方向に向かって打つという競技特性から、左右差などのからだの使い方の違いも出てくることで、どのような怪我が起こりやすいかというのが左右でも変わってきます。右利きの方は肩関節であればトップでは左肩、インパクトからフォロースルーでは右肩に負担がかかります。今回は頸部の捻挫や首の周囲筋肉の肉離れ、肋骨疲労骨折、腰の障害、肩峰下インピンジメント症候群、肩関節腱板断裂、肘の傷害(上腕骨外上顆炎、上腕骨内側上顆炎)有鉤骨骨折、膝の障害(内側半月板や関節軟骨障害)についてお話させていただきました。

ゴルフ傷害の予防に大切なのはウォーミングアップエクササイズであり、ラウンドをする前にウォーミングアップをすることは傷害の頻度を減少させると数々の論文で証明されていますが、現在80%以上のアマチュアゴルファーは10分以上ウォーミングアップをやらないと報告されています。ゴルフ場にはプレーの60分前に行き関節可動域を広げ、ご紹介させていただいた筋肉と関節への血液の流れを増加させるウォーミングアップエクササイズを是非行うようにしてください。

第 3 1 4 2 回      例 会 記 録      令和元年5月10日

開会 山内一正 会長

例会行事  
 卓話 (内部)  
 井上香奈子 会員

出席報告  
 出席会員 (33名中)      30名  
 出席率      93.75%  
 第3140回修正出席率      100%

ニコニコ紹介  
 桂 高司君~5月2日~5日迄 甥の結婚式で沖縄に行ってきました。若者と同じスケジュールで動いたので疲れて、風邪をひきました。

- 会長の時間  
 ○誕生日御祝  
 篠永靖司君(17日)、篠原 聡一君(24日)  
 宮崎由起子様(1日)、篠原 祥子様(7日)  
 井原貴代様(21日)、佐々木美加様(24日)  
 ○結婚記念日御祝  
 外山英敏御夫妻(49年)、佐々木弘実御夫妻(35年)  
 金崎敏明御夫妻(30年)、山内一正御夫妻(29年)  
 青木良臣御夫妻(14年)  
 ○出席表彰  
 竹本哲也君(18年)、大西克弘君(3年)、  
 山本哲也君(1年)

誕生祝~篠永靖司君、篠原聡一君  
 宮崎由起子様、篠原祥子様  
 井原貴代様、佐々木美加様

結婚記念祝~外山英敏君、佐々木弘実君、  
 山内一正君、青木良臣君

出席表彰~竹本哲也君、大西克弘君、山本哲也君

- 幹事報告  
 ・G事務所~短期交換プログラム報告書  
 ・愛媛第一分区分八塚誠一G補佐~  
 IMご参加のお礼とDVDの送付  
 ・観音寺RC~例会場変更のお知らせ  
 日時 5月9.16.23.30日(木)  
 場所 観音寺グランドホテル  
 (観音寺商工会議所の耐震工事のため)  
 ・クールビズの実施(5~10月)

5月24日プログラム予定  
 卓話 (内部)