

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## ご存じですか？ スポーツ活動中のケガ

運動・スポーツを楽しむためには、ケガを予防する必要があります。事実、スポーツ活動中のケガが多発していることや、重篤な事故も発生していることが、ニュースなどで取り上げられています。

場でどのようなケガが発生しているのかを把握することが重要だと考えられています。

ジュニア期におけるスポーツ活動中のケガについて、注目すべき調査結果は下記の通りです。

こうした事故を防ぐために、まずはスポーツの現

- ① ジュニア期の頭頸部重症外傷（脳振盪を含む）が少なからず発生しています（発生件数：580件/年、発生頻度：20件/10万人/年）。特に、脳振盪発生時の対応など、セカンドインパクトを予防するような取り組みが必須です。
- ② 四肢の外傷として足関節捻挫が突出して多く（発生件数：47,839件/年、発生頻度：1,683件/10万人/年）、さらに、その後の別の外傷・障害発生の要因となっていると考えられます。
- ③ ジュニア期の女子において膝前十字靭帯損傷が多く見られ（発生件数：1,592件/年、発生頻度：168件/10万人/年）、特に、高校生の年代で急増しています。

平成24年度 日本体育協会スポーツ医・科学サーベイランスより

スポーツを 楽しむために ケガを知る

### 今月の予定 2017年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		