

【連載11】  
教えて！ 救急の人

## 講義11

# 子供のケガ対策は？(1)

スキーヤーの皆さんに起きやすいケガや病気への疑問・質問に北海道のお医者さん、歯医者さん、救急隊員さんがお答えします。



答える人  
今野 祐樹  
(この ひろき)

北海道 富良野広域連合  
富良野消防署  
南富良野支署

1973年生まれ、北海道出身。救急救命士、南富良野スキースポーツ少年団事務局長。アルペンスキーヤーである小学生の息子のサービスマンとして仕事以外はゲレンデに足を運び、毎日のワクシングとチューンナップに情熱を注ぐ。エッジ研磨に絶対の自信あり！

# Q

子供が転んでケガをしてしまった。

ケガといってもいろいろありますが、ここでは子供に合ったサイズの器具を使用していたのか？ などについても含めて考えていきたいと思います(写真1)。

### ○頭のケガ

かすり傷やたんこぶ程度で済めば良いですが、ときには脳に損傷が及ぶような取り返しのつかないケガも起こりかねません。

【ヘルメットを被っていたのか？】

ヘルメットはいろいろなアクシデントから頭を守ってくれます。転倒ばかりではなく衝突などの事故にも備え、頭にフィットしたものを身につけましょう！(写真2)

### ○顔面のケガ

ちょっと口の中を切ったり、頬のかすり傷程度で済めば良いですが、ときには顔面に重大な損傷を起こすことも予想されます。

【ゴーグルを装着していたのか？】

ゴーグルは紫外線から眼を守ってくれるのはもちろん、転倒による顔面のケガをある程度防ぐ効果も期待できるので、顔にフィットしたものをつけましょう！ また、ネックウォーマーで口元を隠すのも効果的です。

### ○手のケガ

転倒してスキーのエッジで指を切ったという話を耳にすることがあります。傷が浅ければ問題ありませんが、深ければ神経にまで達し、後遺症が残ることも考えられます。また、ストックを握ったまま手を突いて手首のケガをしたり、ストックが障害物に引っかかり、腕が引っ張られて肩を痛めたりすることもあります。

【どのようなグローブを着用していたのか？】

グローブは手を保温し、しもやけや凍傷から守ってくれるほか、転倒時に手を守ってくれる効果もあります。ただし、厚めの生地ですっきりとした作りのものでなければ効果が期待できないため、デザイン重視で選ぶのはお勧めできません。子供にはミントタイプやロブスタータイプで少し値段の張るものをお勧めです。

【ストックの長さは適切か？】

適当な長さのもの(ストックを突くと肘が直角になる長さ)を使用するのが大切です。最近では負荷がかかったときにストラップが伸びたり、外れたりするストック

も出ているのでお薦めです。子供の場合、どうしてもふざけて滑ったりすることもあると思います。その結果、ストックの柄がアゴの下に入ってケガをするというような事例も起きています。

### ○脚のケガ

太もも、膝、スネ、足首と、脚にはさまざまなケガがありますが、いずれのケガも誤ったバインディングの調整が原因のひとつとして考えられます。ターン中、少し負荷がかかっただけでスキーが外れるのは危険ですが、激しく転倒したときにスキーが外れないのは、即座にケガにつながります。スキーを購入したときに、販売店できちんとバインディングを適正な開放値に調整してもらって滑るのがベストです。譲り受けた物や中古品を誤って調整することは大変危険です。専門家に聞くのが一番良いのですが、今はインターネットでも開放値について説明されているサイトがあるので、そちらを参考に初心者、中級者、上級者にあった調整を行なうのもひとつかと思えます。

【スキーの長さはバインディングの種類は適切か？】

現在の主流はカービングスキーであり、大切なのはかならずジュニア用のスキーとバインディングを選ぶことです。スキーの長さは身長マイナス10cmくらいがベストでしょう。ただし、競技を行なっているジュニアについては、その競技によってさまざまです。

# A

ケガの場所で対処が変わります。落ち着いて場所を確認しましょう！



写真1

ケガをした場所によって対応が変わります。ケガの可能性のあるときは、どこをケガしたのか、その場所を確認しましょう

写真2

ヘルメットはいろいろなアクシデントから頭を守ってくれるものです。子供にはかならず被らせることを勧めます

