

学校保健実技研修会 終了報告

テーマ	スポーツ現場における応急対応	
日時	令和8年 7月 7日(火)	
会場	北広島ふれあい学習センター 夢プラザ	
講師	村岡 僚太 氏 (肩書:)ムラオカボディメンテナンス代表 柔道整復師	
参加者	77 名	
研修会 の 様子		〈講演〉 はじめにスポーツ外傷等の早期復帰に向けた最新の応急処置について学んだ。従来の「安静」から、負傷部位を適切に「保護」する考え方へ転換していること、具体的には、圧迫固定の重要性と、適切な冷却(15 分前後、最長 72 時間を目安)や、その後の温熱療法の使い分けが示された。また、包帯とテープの役割の違いや、湿布の効能に対する正しい理解等、現場で直ちに活用すべき専門的な知見を深めることができた。
		〈実技①〉 外傷の多くを占める内反捻挫への対処法を学んだ。内反捻挫が捻挫全体の約8割を占める点を踏まえ、特に踵骨のポジショニングが固定の要であることを確認した。実技では、ペアで実習を行い、患部を中間位に保ちながら伸縮包帯で適切に圧迫固定する技術を修得した。
		〈実技②〉 保健室での使用頻度は低いですが、スポーツ現場で多用されるテーピングを用いた内反捻挫の固定法をペアで実習した。伸縮包帯と同様、踵骨のポジショニングが固定の要であることを確認した。また、締め付けすぎによる血流障害のリスクを回避するため、末梢の循環確認を徹底し安全に施行する重要性を学んだ。
		〈質疑応答〉 研修後半の質疑応答では、現場の切実な疑問が数多く共有された。伸縮包帯と弾性包帯の使い分け、圧迫固定が必要な具体的な場面、さらにはマット運動等での頸部負傷時の初期対応等、臨床経験に基づいた的確な助言をいただいた。また、応急処置の限界ラインや医療連携の判断基準についても確認でき、学校現場で求められる適切な救急処置の在り方を再考する非常に貴重な機会となった。