

2013.4.19 (金)

(^-^~)SHIKAN Office NEWS(^-^~)

全国紙管工業組合

いつもお世話になっております。事務局です。

17日に郵送で組合員の皆様に第47回通常総会のご案内をお送りさせて頂いております。締切が4月26日(金)までと短い期間ですので、お手元に届きましたらご確認の上、葉書のご返信をお願い致します。

今年の総会開催地は北陸地区の山中温泉です。皆様のご出席を心よりお待ちしております。今回も、安全衛生委員会よりのお知らせをお届け致します。



(安全衛生委員会 Vol. 8)



安全衛生委員会便り

紙パルプ・紙加工業の労働災害の原因のトップは挟まれ・巻き込まれで約40%程度。次は転落・墜落・転倒で約25%となっております。また、最近の特徴として、転倒による休業が増えており、その多くは高年齢労働者です。

私も労災ではありませんが、冬場のゴルフで準備運動もせずにスタートしたら、1ホール目に足に激痛。競技を途中棄権して、帰りに整形外科の診察を受けたところ、ふくらはぎの肉離れでした。

そんなわけで、今回は捻挫の応急処置について簡単にまとめてみました。参考にして下さい。

安全衛生委員長 小田 博史

捻挫の応急処置

捻挫は運動中に起きるケガの中でも、発生率は常に上位にランクされています。

普段の生活場面でも、段差を踏み外したりして足首の捻挫を起こすことが多々あり、災害発生速報でも、時折目にします。

頻繁に起きる事で軽視されがちですが、適切な処置とリハビリテーションを施さないと慢性化する事も少なくないので、注意が必要です。



足首の捻挫は3段階に分けられます。

1度 靭帯を軽く伸ばしているような状態。

2度 靭帯の部分断裂が起きている場合。内出血がおこり、腫れが出てきます。

3度 完全に靭帯が切れてしまった状態です。こうなってしまうと長期固定や手術をする場合もあります。

捻挫を発症してしまった場合は、何よりもまず応急処置を、的確に、かつ素早く行うことが重要です。

捻挫の治療の根本は、9割以上がこの応急処置の実践により左右されます。

応急処置が適切になされた場合、復帰までの治療期間は実に大きく短縮されます。

関節を捻挫したときも、骨折したときも、筋肉を挫傷したときも、応急処置の原則は、症状を問わず共通しています。

米国発症の応急処置技術で、「RICE」とよばれる方法です。

【RICE 処置】（頭文字から名称が名づけられています）

- Rest = 安静（痛めた部分の内出血や腫れを最小限に抑えるためには、直ちに安静にして動かさないのが大原則です。）
- Ice = アイシング（炎症を抑え、痛みと腫れを抑えるためには、患部を氷や水で冷やす方法が一番効果があります。）
- Compression = 圧迫・固定（腫れを抑えるために、腫れている部分を、テープや弾性包帯できつくない程度にしっかりと巻いて圧迫します。）
- Elevation = 挙上（足を下げていると、重力に引かれて血行が悪くなり、腫れやむくみが起きやすくなります。患部を心臓より上に上げると、心臓に戻る静脈の流れがよくなり、腫れが引きやすくなります。）

RICE 法を1日～3日ほどきちんと行くと、症状はかなり良くなるはずですが、1日行っても症状が良くならない場合は、単純な捻挫ではないかもしれません。その場合、整形外科の専門治療が必要です。

これからも、皆様のお役に立てる情報をお届け致します。
次回もお楽しみに!!