

# テキスト版 アスレティックトレーニング 目次

序文 ix

はじめに ix

本書について ix

第2版の新たな特徴 ix

指導者のための補足 x / 謝辞 x

## 第1章 スポーツ傷害とは 1

スポーツ傷害の定義 2

傷害の分類 7

捻挫(sprain)7 / 筋腱挫傷(strain)8 /

打撲(contusion)8 / 骨折8 / 疲労骨折10 / 脱臼10 /

傷害の認識 11

スポーツ傷害の疫学 11

スポーツの分類 13

傷害の範囲 ~問題とその例~ 13

タックルフットボール14 / バasketボール14 /

野球14 / レスリング15 / 体操16 / サッカー17

復習問題 18

文献 18

## 第2章 メディカルスタッフ 21

主要スタッフ 22

スポーツ医学のサービス提供 25

プロとレクリエーションレベル25 / 高校レベル26

復習問題 29

文献 29

## 第3章 スポーツ傷害法規 31

不法行為とは 32

指導者の責任とは? 33

自分は大丈夫? 34

訴訟の可能性を減少させるには 34

告訴されたときはどうするか 36

スポーツ傷害処置の論理 37

復習問題 37

文献 37

## 第4章 スポーツ傷害の予防 39

傷害の発生要因 40

傷害予防のために関与できること 41

傷害予防とシーズン前のコンディショニング 44

ピリオダイゼーション45 / 有酸素能力47 /

筋力・筋持久力47 / 柔軟性47 / 栄養と身体組成48

外因性の発生要因の修正 48

練習・試合環境48 / 施設49 / 防具49

復習問題 50

文献 50

## 第5章 受傷者の心理学 53

人格的要因 54

季節性感情傷害(SAD)56

心理的要因 56

競技のストレスと思春期の選手 57

受傷した選手の心理学 57

推奨事項 58

摂食障害 58

神経性食欲不振症と神経性食欲高進症 59 / 研究 60 /

スポーツ特性と摂食障害 60 / 予防 61 / 治療 61

復習問題 61

文献 62

## 第6章 栄養に関する問題 63

理想的食事と選手の飲食物の現実 64

スポーツ選手と食習慣 65 / 結論 65

食事とパフォーマンスの関係 66

指導者にできること 68

スポーツ選手のための食事のガイドライン 69

日常の食事 69 / 試合前の食事 70 /

運動中の炭水化物摂取 71

体重と脂肪の管理 71

競技に必要な最低限の体重 72

栄養と障害の回復 73

復習問題 73

文献 74

## 第7章 緊急時の対応計画と 傷害の初期評価 75

重要ポイント 76

応急処置の訓練 77

傷害評価の手順 77

指導者の責任 77 / 評価の手順 78

第1次評価 79

気道確保 79 / 呼吸の確認 80 / 脈拍の確認 80 /

出血の確認 81

第2次評価 82

受傷経過の聴取(問診)82 / 観察 83 / 触診 84

指導者の限界 85

復習問題 85

文献 85

**第8章 受傷から復帰までの過程 87**

- スポーツ外傷のメカニズム 88
- 成長期における関連外傷 88
- 外傷を起こす機械的な力 89
- スポーツ外傷の生理学 89
  - 炎症過程 89 / 炎症の急性期 90 / 消炎(治療)期 91 / 再生・修復期 91
- 痛みと急性外傷 93
- 治癒過程への関与 94
  - 寒冷療法と温熱療法 95 / 薬剤 96
- リハビリテーションエクササイズ役割 98
- 復習問題 99
- 文献 100

**第9章 頭部、頸部、顔面の傷害 103**

- 解剖 104
  - 頭蓋 104 / 髄膜 104 / 中枢神経系(CNS) 104 / 顔面 105 / 頸部(頸椎) 106
- スポーツにおける頭部傷害 106
  - 頭蓋損傷 106 / 脳振盪 107 / 二次的衝撃症候群 (SIS:Second Impact Syndrome) 108 / 頭蓋内損傷 109 / 頭部外傷が疑われる際の初期処置ガイドライン 109
    - 一次評価 109 / 二次評価 110
- アメリカンフットボールの頭部、頸部損傷に対する緊急処置の手順 111
  - 総合ガイドライン 114
- 頸椎損傷に関する背景 115
- 頸部損傷の疑いがある場合の初期処置ガイドライン 118
- 顎顔面部の傷害 120
  - 歯の傷害 120 / 眼の傷害 122 / 鼻の傷害 124 / 耳の傷害 125 / 顔面骨折(鼻以外) 126 / 顔面の創傷 126
- 復習問題 127
- 文献 128

**第10章 胸椎から尾椎までの傷害 129**

- 胸椎の解剖学概説 130
  - よく起こるスポーツ傷害 130
- 腰椎から尾骨にかけての解剖学概説 132
  - よく起こるスポーツ傷害 133
- 復習問題 136
- 文献 136

**第11章 肩の傷害 139**

- 解剖 140
- 一般的なスポーツ傷害 141
  - 骨格の外傷 141 / 軟部組織損傷 142
- 復習問題 150
- 文献 151

**第12章 腕、手関節、手部の傷害 153**

- 解剖 154
- 上腕部の軟部組織の外傷 154
  - 外傷性骨化性筋炎 155 / 上腕三頭筋の傷害 155
- 上腕骨骨折 156
- 肘の傷害 156
  - 捻挫と脱臼 157 / 骨折 158 / 肘の上顎炎 159 / 肘の離断性骨軟骨炎 161 / 肘の打撲 162
- 手関節と前腕の傷害 162
  - 手関節の骨折 163 / 手関節の捻挫と脱臼 164 / 手関節の神経傷害 165 / 手関節特有の腱炎 166
- 手部の傷害 168
  - 手部骨折 168 / 手部の捻挫と脱臼 170
- 復習問題 173
- 文献 173

**第13章 胸部と腹部の傷害 175**

- 解剖 176
  - 内臓 177
- 一般的なスポーツ傷害 177
  - 外部組織の傷害 178 / 内部組織の傷害 180
- 復習問題 181
- 文献 182

**第14章 骨盤と股関節の傷害 183**

- 解剖 184
- 一般的なスポーツ傷害 186
  - 骨格の傷害 186 / 軟部組織の傷害 189
- 復習問題 191
- 文献 191

**第15章 大腿と膝の傷害 193**

- 解剖 194
- 一般的なスポーツ傷害 195
  - 骨格の外傷 196 / 大腿の軟部組織損傷 197 / 大腿膝蓋関節の傷害 199 / 大腿膝蓋関節の問題 202 / 半月板損傷 203 / 膝の靭帯損傷 203 / 膝のプレス 205
- 復習問題 207
- 文献 208

**第16章 下腿、足関節、足部の傷害 209**

- 解剖 210
- 一般的なスポーツ傷害 212
  - 骨の傷害 212 / 軟部組織の傷害 213 / 足部の傷害 218 / 傷害予防のための足関節のテーピング 221
- 復習問題 224
- 文献 225

**第17章 スポーツにおける皮膚疾患 227**

創傷 228

処置 229

その他の皮膚疾患 232

紫外線関連の皮膚問題 232 / 皮膚感染 233 /

レスリングと皮膚感染症 236 / アレルギー反応 237

復習問題 238

文献 239

**第18章 暑熱と寒冷による障害 241**

熱中症 243

熱痙攣 243 / 熱疲労 244 / 熱射病 245 /

熱中症の予防 246

低温による障害 246

低体温症 246 / 凍傷と凍瘡 248 / 寒冷蕁麻疹 249

復習問題 250

文献 250

**第19章 その他の医学的問題 251**

運動と感染症 252

呼吸器系の感染症 252 / 胃腸器疾患 253 /

その他の感染症 254

運動誘発性喘息 257

糖尿病の選手 258

てんかんと競技参加 261

復習問題 263

文献 264

付録1 全米安全評議会によるCPR 265

付録2 全米安全評議会による

血液感染性病原体に関する注意 281

付録3 健康評価のための質問表 308

付録4 病的なウェイトコントロール行動の

認識方法 310

付録5 レスリング選手における減量 312

付録6 スポーツ外傷のための一般的な

救急処置キット(チェックリスト) 318

付録7 移動式サッカーゴールの

安全性ガイドライン 319

付録8 リハビリテーション その概要 325

用語集 333

**[ 翻訳、監修、編集について ]**

翻訳は、平井千賀、八田倫子、鈴木 岳の3氏が担当。その訳文に関して、Sportsmedicine Quarterly編集部で原書との確認、用語・用字の統一などを行い、鹿倉二郎、岩崎由純、中村千秋の3氏に監修を依頼した。最終的な決定については鹿倉氏と編集部で協議して決めた。医学用語のある部分については、序文を記していただいた福林徹氏と協議して決めた。

整形外科の用語については、『整形外科学用語集第4版』(日本整形外科学会編、南江堂発行)を参照、できるだけその用語に統一した。

英語のinjuryは幅広く用いられる言葉であるが、本書では、「傷害」と訳し、急性的なものは「急性傷害(外傷)」、慢性的なものには「慢性傷害(障害)」とした。近年、両者を「外傷」とし、急性外傷、慢性外傷と使い分ける傾向もあるが、本書では、おおむね上記の基準で統一した。

原書にはカラーの人体解剖図が16頁収録されているが、版元にデジタルデータがなく、一般的な解剖図であるため第3版では削除する旨が伝えられたので、本書では割愛した。