

# 安全に運動指導を行うための注意

## 1. 運動中の事故や傷害

### 運動中にはどんな事故や傷害が起きるのか

- ・運動中の突然死の原因疾患をみると、若年者では肥大型心筋症や不整脈、先天性心疾患等が多くを占める。
- ・40歳以上では虚血性心疾患や脳卒中が主要な原因となる。
- ・メタボリックシンドロームでは、肥満の上に高血糖、高血圧、脂質異常などのリスクを重ねもつため、心血管事故防止には十分な配慮が必要である。
- ・特に肥満者では運動時には関節や骨に安静時の数倍の衝撃や重みがかかるため、傷害がおきやすいので注意が必要である。

### ①心血管事故

(要因)

- ・中高年における心血管事故の多くは6メッツ以上の運動で起きている。
- ・潜在的に冠動脈の動脈硬化が進んでいる場合には、運動によって心筋が酸素不足に陥り、狭心症等を誘発する可能性がある。
- ・運動中は発汗量が多く脱水傾向になり、血液が濃縮して脳梗塞の引き金にあることもある。

(事故が起こった背景)

- ・体調が悪くても無理に運動を続けたケース。
- ・暑熱下でランニングなど運動強度の高い運動をした。
- ・飲酒後にゴルフをした。
- ・日ごろ運動習慣がない人が、高強度の運動をしたときに発症しやすい。
- ・運動指導を行う前に、これまでの運動習慣を確認することが大切。

### ②膝関節障害などの整形外科的障害

- ・激しいスポーツでは関節のねじれや衝撃により半月板損傷やじん帯損傷などをおこすことがある。
- ・ウォーキングフォームが悪い、シューズが不適切などの状況から傷害に至るケースもある。
- ・急に運動量を増やした、痛みを我慢して長時間歩いたなどの状況から傷害に至っている事例が多い。

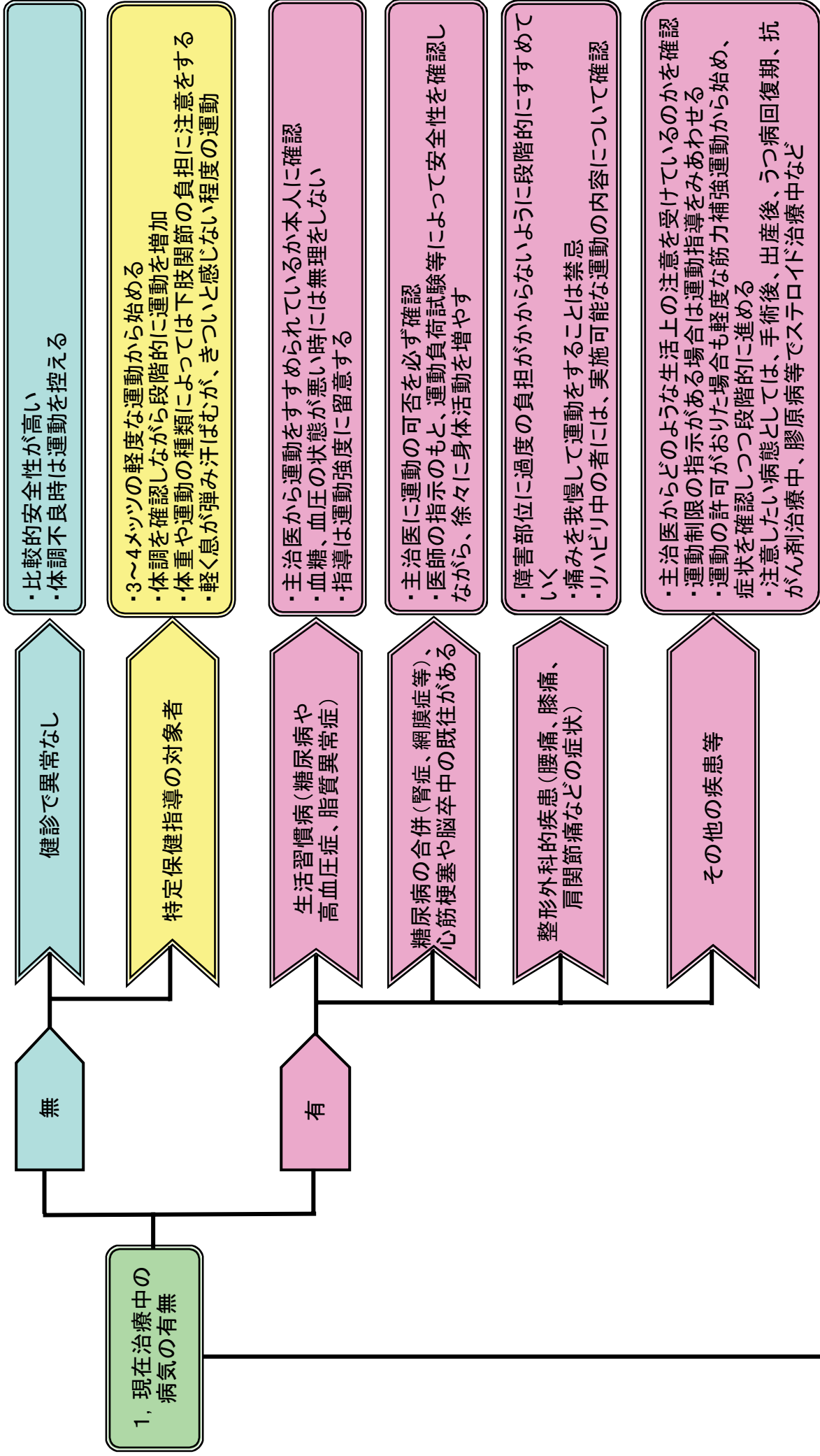
作成者：岡山県保険者協議会

監修者：岡山県南部健康づくりセンター長 沼田健之

引用文献：「地域・職域における生活習慣病予防・疾病管理による医療費適正化効果に関する研究」より抜

## 2. 運動指導を開始前の確認事項(1)

1. 現在治療中の病気の有無
2. 以前、運動中に何か自覚症状があったか
3. これまで習慣的に運動をしていたか



## 2. 運動指導を開始前の確認事項(2)

2. 以前、運動中に右記のような自覚症状があったか

運動中に胸痛を感じたり、意識を失ったことがある

- ・かかりつけ医や循環器内科を受診
- ・循環器疾患等について精査をする

腰痛が有り下肢にしびれが走る、運動すると膝が痛む、痛くて歩けなくなる

- ・整形外科的チェックをする
- ・スポーツ種目によって関節に負担がかかりやすい状況かどうかをチェック
- ・場合によっては整形外科的な評価を受けることが必要
- ・症状がある場合は、無理に運動を続けない
- ・必要に応じて専門医や健康スポーツ医に相談

無

- ・現在の運動習慣状況を確認
- ・現在の仕事等での日常の身体活動状況を確認

有

3. これまで、習慣的に運動をしていたか

- ・学生時代などの運動歴
- ・現在の運動習慣状況を確認
- ・現在の仕事等での日常の身体活動状況を確認
- ・運動を中断している人が再開する場合には、急に運動強度を上げすぎないように注意

作成者: 岡山県保険者協議会

監修者: 岡山県南部健康づくりセンター長 沼田健之

引用文献: 「地域・職域における生活習慣病予防・疾病管理による

医療費適正化効果に関する研究」より抜粋

### 3. 運動実施時の注意点(運動実施時には毎回、確認)

セルフチェックができるよう、対象者に指導をしておくことが大切です！

#### ①運動前の体調の確認

- ・頭痛や熱などのかぜ症状
- ・食欲不振や腹痛や下痢などの消化器症状
- ・睡眠不足、二日酔いなどの有無(飲酒後の運動は禁止)
- ・血圧が高めの者は、運動前に血圧を測定し体調を確認
- ・運動前の収縮期血圧が160mmHgを超えるときには散歩程度の軽めの運動にとどめる
- ・180mmHgを超える時には運動を控えて主治医に相談

#### ②運動中の自覚症状に注意

- ・運動中は「楽だ」「ややきつい」「きつい」などの自覚的運動強度を確認
- ・「きつい」「つらい」という症状がある時には運動強度が強すぎるので、ペースダウンしたり、休息をするように注意
- ・運動指導者は参加者の表情や動きに注意し、声かけをして体調を確認
- ・運動中に、胸痛、動悸、めまいやふらつき、冷や汗、強い空腹感やふるえの症状が起きた場合は直ちに運動を中止
- ・いつもと違う強い疲れ、関節や筋肉の強い痛みなどの症状が起きた場合は直ちに運動を中止
- ・急な関節の痛みに対しては、すぐに冷やすなどの処置をする

#### ③脱水症対策

- ・運動の前・中・後にこまめに水分補給をする(15分に1回程度は口に含む)

#### ④整理運動の実施、運動後の自覚症状の確認

- ・クーリングダウン(整理運動)を行うよう勧める
- ・翌日まで疲れが残っているようであれば、運動強度や時間を見直す
- ・無理なく続けられる運動方法を見つける

作成者:岡山県保険者協議会  
監修者:岡山県南部健康づくりセンター長 沼田健之  
引用文献:「地域・職域における生活習慣病予防・疾病管理による医療費適正化効果に関する研究」より抜粋

## 4. 救急体制の整備

### 実施機関における体制整備

- ・AEDの設置、職員はいつも使える状態に！
- ・緊急時の対応マニュアルの作成(救命措置、救急隊や家族への連絡方法、職員の役割と連絡体制、事故記録の作成、保険等の事務手続き等を記載しておく)
- ・定期的かつ実践的な緊急トレーニング
- ・搬送経路の確認を含めて、シミュレーションを！
- ・医療機関との連携体制の整備

**救急車をすぐに呼ばなければいけない場合**

⇒ **意識・呼吸がおかしい、強い胸痛または強い頭痛と冷や汗**

作成者: 岡山県保険者協議会  
監修者: 岡山県南部健康づくりセンター長 沼田健之  
引用文献: 「地域・職域における生活習慣病予防・疾病管理による  
医療費適正化効果に関する研究」より抜粋