

事前の対策で怪我予防!!

【運動中の怪我等による救急統計について】

暖かくなり屋内外問わず運動する機会が増えることで、運動中の怪我等による救急搬送事例も増加することが想定されます。

これらの予防を図るために、管内の過去10年間（2011年から2020年まで）の運動中の怪我等による救急統計を取りまとめましたのでお知らせします。

過去10年間に管内では1,120人が運動中の怪我等によって救急搬送（救急分類上の運動競技事故による搬送事例）されており、詳細は下記のとおりです。

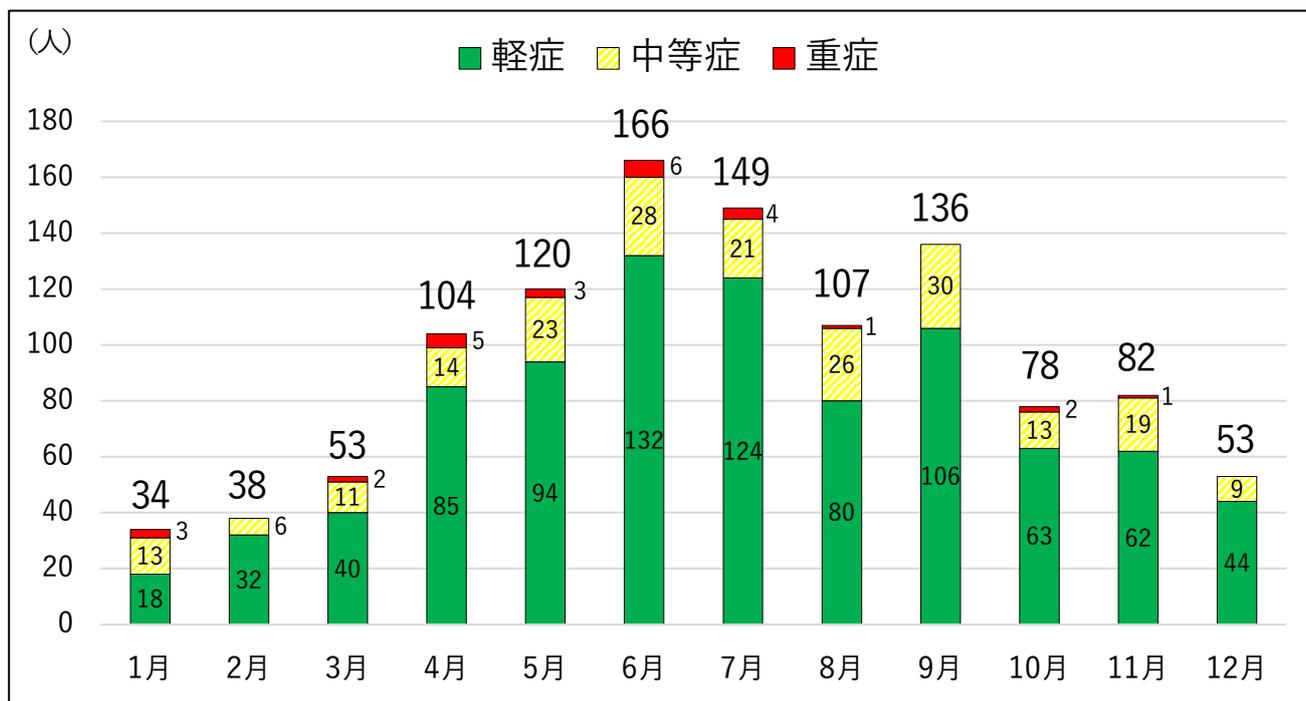
運動中の怪我等を予防するためには、運動前の健康状態の確認とともに服装や運動環境の点検が重要です。

また、これからの時季は急に気温が上昇した際の熱中症への備えも必要です。軽い運動であってもこまめに水分補給を徹底するほか、オーバートレーニング（運動のしすぎ）によって疲労が蓄積することによる体調の悪化や怪我等の予防に気を配りましょう。

※ 小数点を含むものは、小数第二位を四捨五入した数値。

1 月別の救急搬送人員

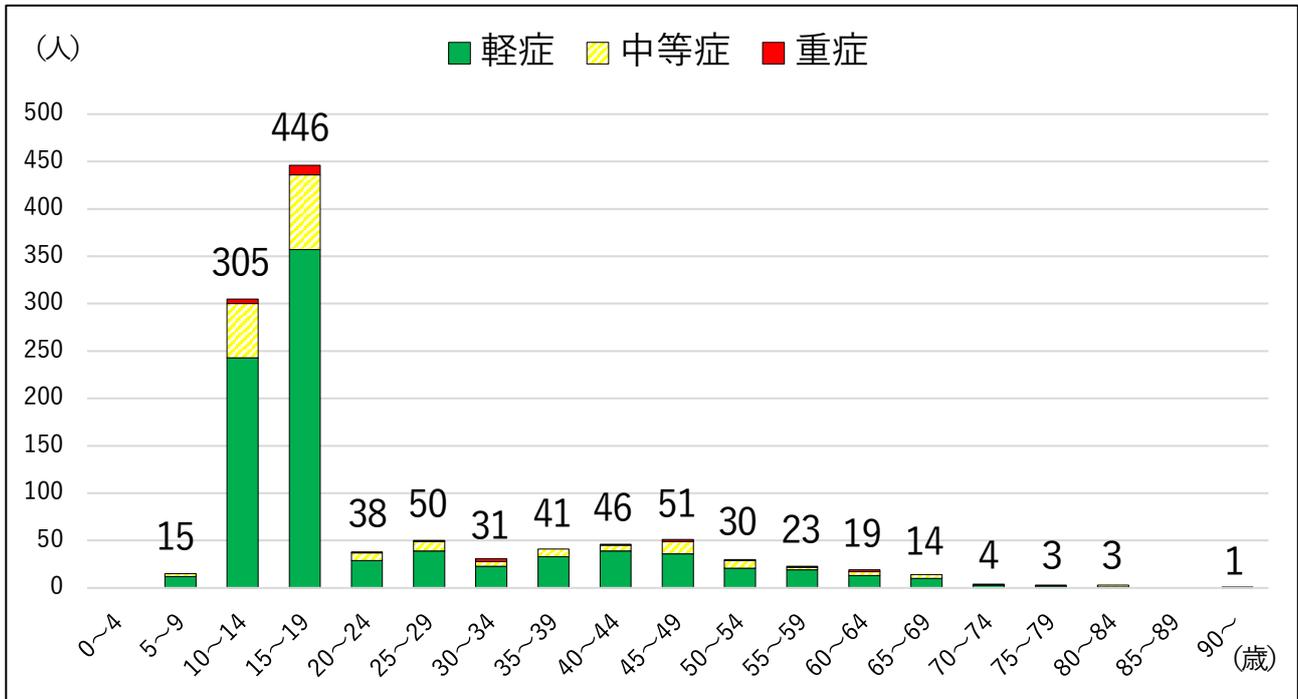
月別の救急搬送人員をみると6月が最も多く166人、次いで7月が149人、9月が136人と続きます。



2 年代別の救急搬送人員

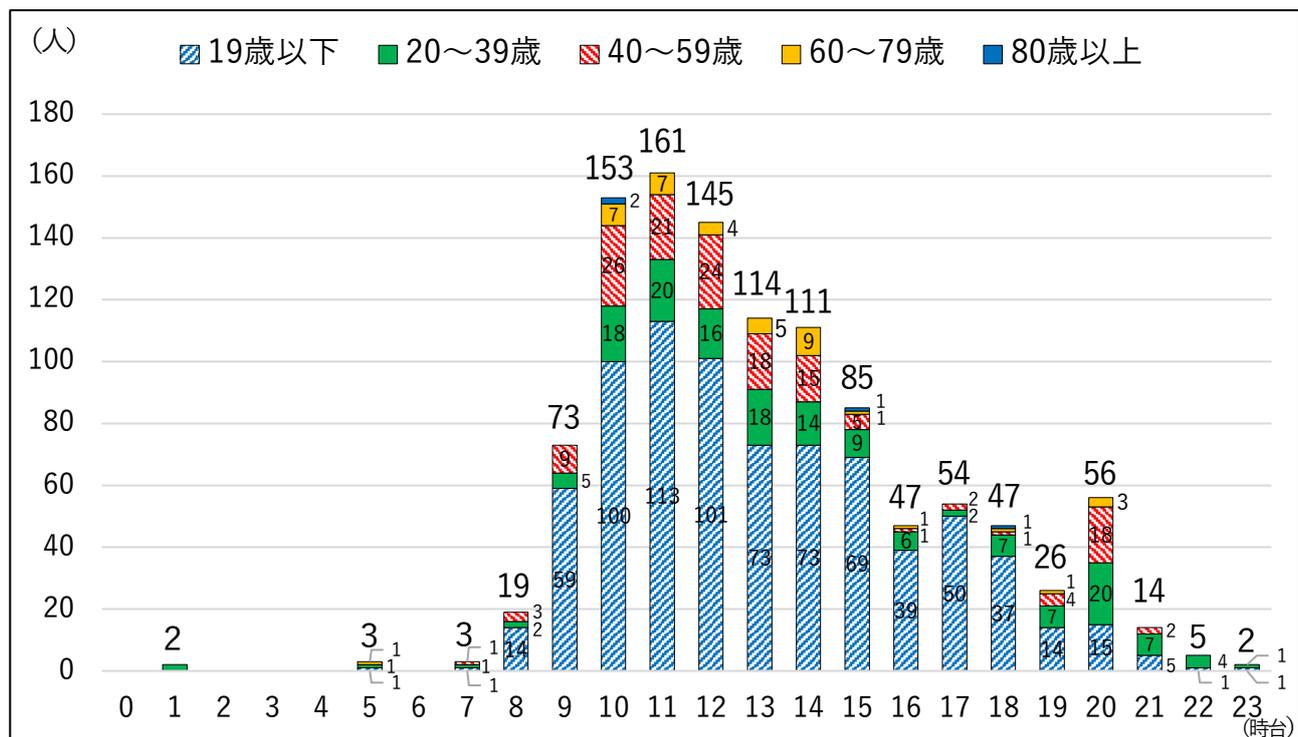
年代別の救急搬送人員をみると、「15歳から19歳」が最も多く446人、次いで「10歳から14歳」が305人と続き、これらの年代で全体の67.1%を占めています。

また、入院を必要とする中等症以上の多くもこれらの年代に集中していることが分かります。



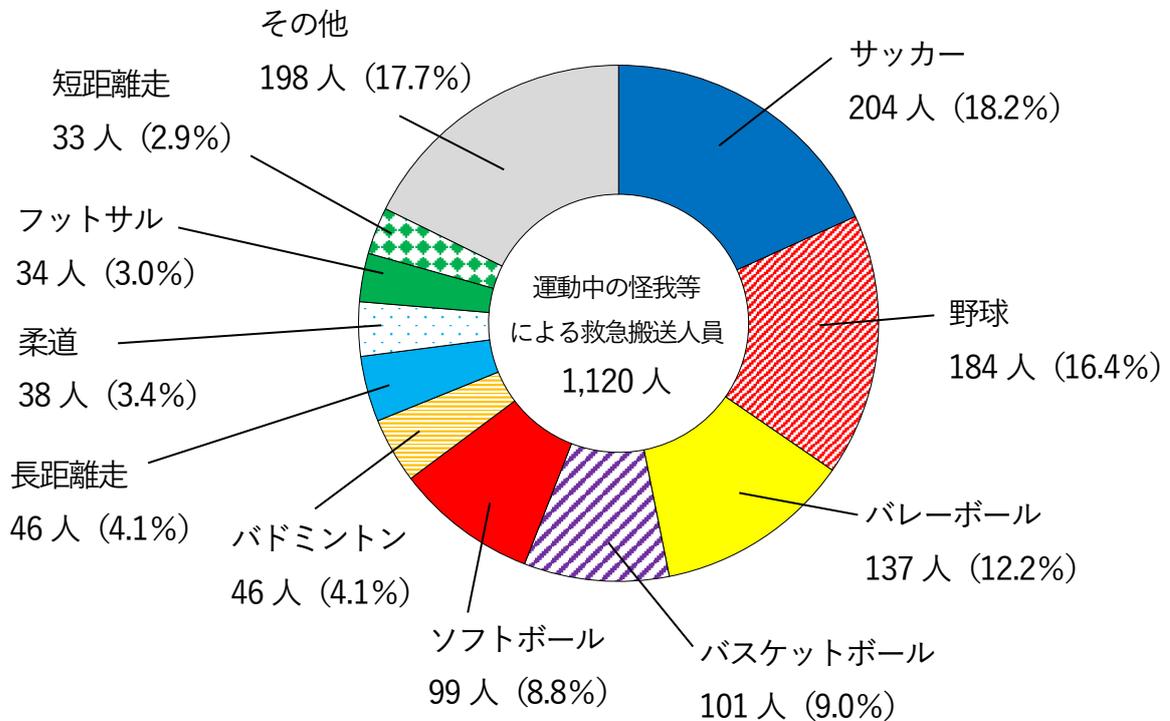
3 時間帯別の救急搬送人員

時間帯別の救急搬送人員をみると、「11時台」が最も多く161人、次いで「10時台」が153人、「12時台」が145人と続きます。



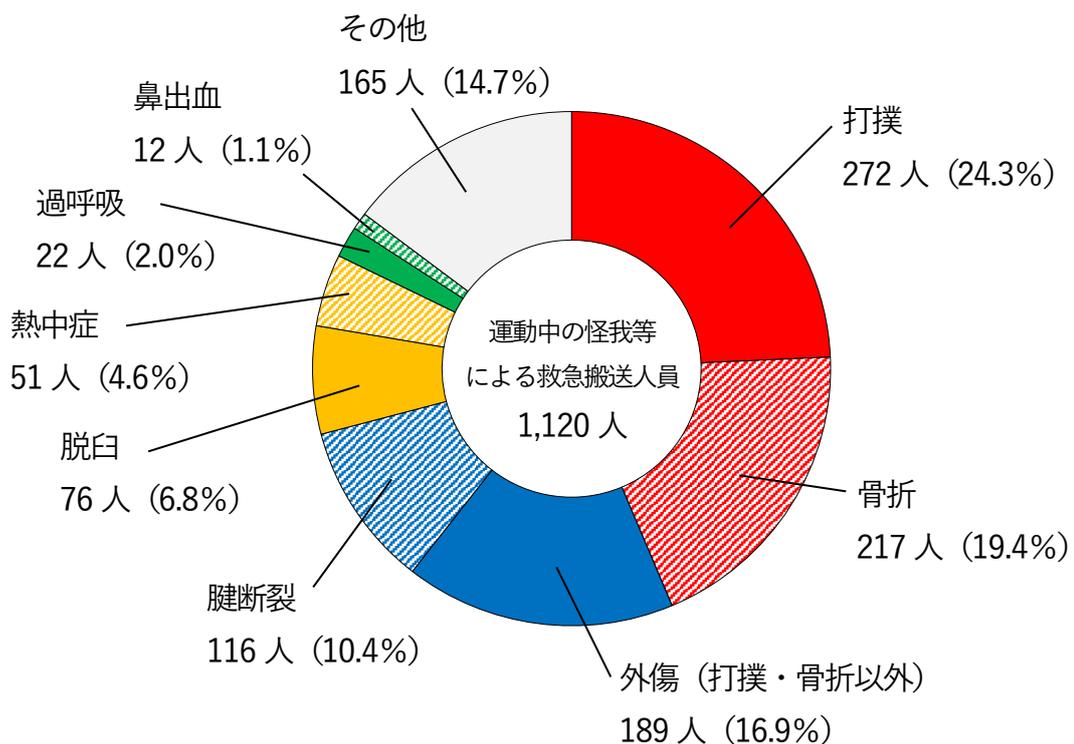
4 運動種目別の救急搬送人員

運動種目別の救急搬送人員をみると、「サッカー」が最も多く204人(18.2%)、次いで「野球」が184人(16.4%)、バレーボールが137人(12.2%)と続きます。



5 傷病別の救急搬送人員

傷病別の救急搬送人員をみると、「打撲」が最も多く272人(24.5%)、次いで「骨折」が217人(19.4%)、「外傷(打撲・骨折以外)」が189人(16.9%)と続きます。



6 傷病部位別の救急搬送人員

傷病部位別の救急搬送人員をみると、「下肢（足）」が最も多く183人（16.3%）、次いで「頭部」が177人（15.8%）、「アキレス腱」が114人（10.2%）と続きます。

