

空手から始まった私の健康スポーツナース道

大田 春奈 (空手道場 鴻空館・うのしま内科クリニック)

I. はじめに

生まれも育ちもずっと山口県!

健康スポーツナースの大田春奈です。

私が健康スポーツナースを目指すきっかけになったのは、指導に携わる空手道場の生徒たちのためでした。

コンタクトスポーツである空手は、選手層が幼児から老年までと幅広く、稽古や試合時などに大小さまざまなケガが発生します。日々の稽古や試合の会場などでも、傷病対応が必要となる場面が多くあります。

そこで、『指導者という立場以外に看護師の私にできることは何か?もっとみんなのために出来ることがあるのではないか?』と探している中で出会ったのが健康スポーツナースでした。

II. 活動内容

活動内容としては、先日水泳競技(競泳)と空手道大会の救護に参加してきました。

水泳では、参加選手が小学生高学年から一般(青年)で、看護師一名で対応しました。今回は救護が必要な状況が何も無く無事に終わることが出来ましたが、大会関係者の方に傷病事例を伺うと、コースロープに肌が当たり出来る擦過傷や体調不良などに加え、飛び込みし入水した瞬間に心停止など重症例も発生しうるとの事でした。

空手道大会では、今回の参加選手は幼児から中学生までで、医師一名と看護師一名で対応しました。

空手道は形競技・組手競技と種目が分かれており、一人で演武する形競技では選手に対する傷病対応は無いことが多いです。組手競技では、防具を装着し対戦相手の体に突きや蹴りを行います。機敏な動作やスピードもあるので攻撃した選手もされた選手も衝撃は大きくなります。

今回の大会では、相手の上段蹴りが顔面に当たり冷却処置。相手の蹴りが腹部に強く当たりうずくまるも軽度打撲のため本人希望により試合続行。試合に負け、ショックで泣き始め過呼吸になりかけたので、声掛けを行い落ち着かせる。など、様々なケースがありました。

空手道競技は一会場にコートが幾つもあり、同じ競技を一齐に開始するので傷病が同時発生する場合があります。救護する側も迅速な行動が要求されます。また、どの競技でもそうですが、以前からの傷病なのか、今発生した傷病なのかで対応が変わってくることもあると思うので要確認です。

そして、各競技の特性やルールを軽くでも良いので頭に入れておくということも重要です。救護者の動きが原因で選手が失格になるなど最悪の状態は絶対に避けなければなりません。

また、救護活動以外では、生徒たちに空手の技術だけでなく、運動器を護り育むことを意識しながら行うトレーニングやストレッチの実施、保護者の方々と一緒に栄養面でのサポートの仕方を考えるなどしています。

子供たちには自分の体を詳しく知る機会になり、保護者の皆さんには子供達それぞれに何が必要なのかという知識を共有できる場になればと思っています。

III. 今後の展望

私は健康スポーツナースの資格を取得し、自分に自信がつかしました。ありがたいことに、空手以外のスポーツ大会の救護にも声をかけて頂き、他競技の方々との新しい交流が沢山生まれました。

今後は、現在の活動も継続しつつ、女子選手のために月経やそれに伴う身体や心の変化に対応するための勉強会を実施してみたいです。そして、競技の垣根を越え必要な選手や保護者、監督など学びたいと思う方々に情報が提供できるようにしていきたいです。

そして、これは希望ですが、スポーツナースの皆さんとネットワークを繋げ、救護活動をする際に、競技の専門知識を

持つナースから情報を貰い活動に活かすという情報交換の場が出来ると嬉しいなと思います。

2024年6月現在、山口県では私を含め、認定健康スポーツナースがまだ2名です。県内での認知が低く、それ何?と言われることが多いですが、少しずつ広まり(広めていき)活躍の場が増えることを期待しています。

看護師の資格をお持ちの方で、スポーツに興味がある方は是非資格取得されてみてください!



(道場での様子)身体の動かし方をアドバイスする



(空手道大会での様子)大会救護の準備