



平成23年10月6日

運動中の事故に注意

～ スポーツの秋にはケガに注意！ ～

東京消防庁管内では、平成18年から平成22年までの5年間で、運動中の事故により26,242人が救急搬送されています。

東京消防庁では、スポーツや運動をする機会が増えてくるこの時期をとらえ、運動中の事故防止を心がけるよう呼びかけています。スポーツや運動は楽しく健康的なものですが、その反面事故も多く発生しています。運動中の事故の特徴を知ることや、準備運動を入念に行うことにより未然に事故を防止しましょう。また気温も下がりすこしやさしい季節に変化してきましたが、運動中には休息や水分等をしっかりと取り熱中症の予防にも努めましょう。

※ 平成18年から平成22年までの過去5年間の都民生活事故情報から、事故概要がスポーツ・運動に関係している事案データを使用したもの。

運動中の事故の特徴

- 1 月別にみると、5・6・9・10月に各月2,500人以上が救急搬送されています。
- 2 運動中の事故は、13～19歳が最も多く8,237人で31.3%、次いで20歳代が6,605人で25.1%となっており、両者を合わせると14,842人で56.5%となり救急搬送人員の半数以上を占めています。
- 3 男女別にみると、男性が20,958人で全体の約8割を占めています。
- 4 運動中の事故では、転倒と衝突（人対人、人対物）によって多くの人を受傷し救急搬送されています。
- 5 初診時程度をみると、軽症が約8割となっていますが、5人に1人は入院の必要がある中等症以上と診断されています。

詳細は、添付資料をご覧ください。

東京消防庁では、今後も同様の救急事故の発生状況を注視し、注意を促すなど、都民の安全確保に努めてまいります。

問合せ先

東京消防庁 (代) 電話 3212 - 2111
防災安全課防災安全係 内線 4207
広報課報道係 内線 2345～2349

《運動中の事故に注意しましょう》

東京消防庁

平成18年から平成22年の5年間で、東京消防庁管内¹⁾では、運動中の事故²⁾により26,242人が救急搬送されています。

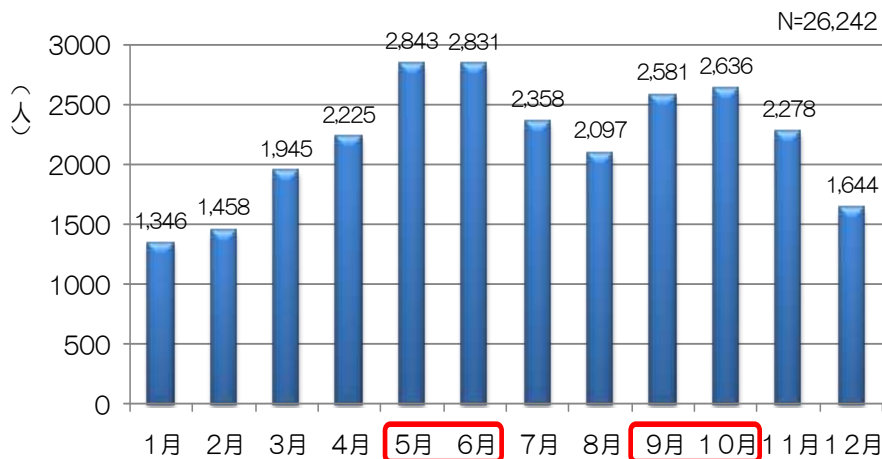
1 年別発生状況

運動中の事故は年間5,000件前後を推移しています（図1）。



2 月別発生状況

5・6・9・10月に2,500人以上が運動中の事故により救急搬送されています（図2）。



3 年齢別男女別救急搬送人員

13～19歳が最も多く8,237人で31.3%、次いで20歳代が6,605人で25.1%となっており、両者を合わせると14,842人で56.5%で救急搬送人員の半数以上を占めています。また男女別にみると、男性が20,958人で全体の約8割を占めています（図3）。

1) 東京都のうち東久留米市、稲城市、島しょ地区を除く地域（東久留米市は平成22年4月1日より東京消防庁管内となった。）

2) 過去5年間の都民生活事故情報から、事故概要がスポーツ・運動に関する事案

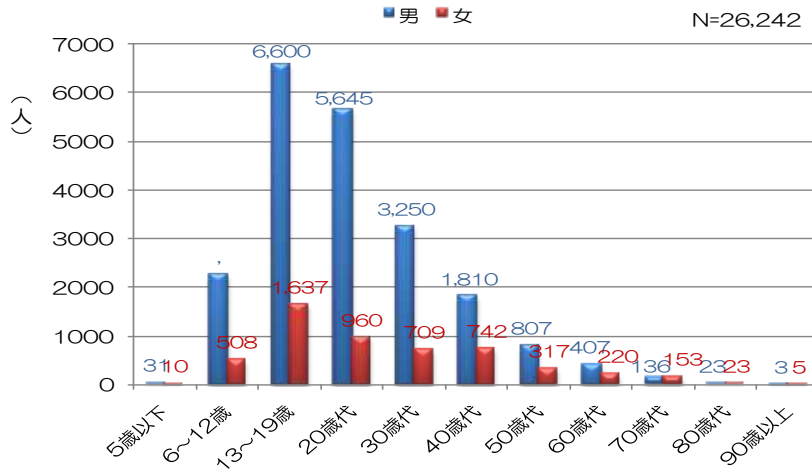


図3：年齢別男女別救急搬送人員

4 事故発生場所別割合

事故発生場所の約6割が、運動競技場となっています（図4）。

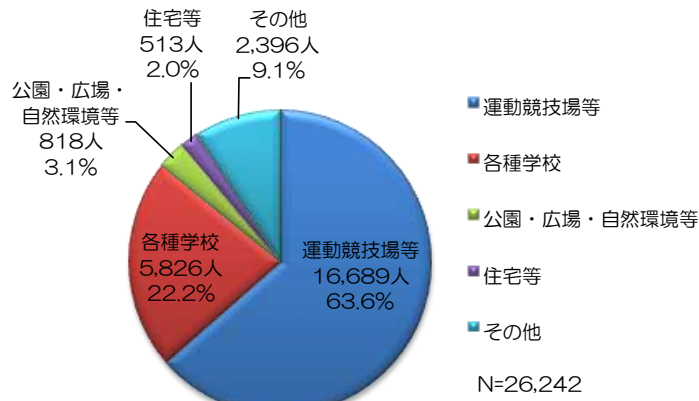


図4：事故発生場所割合

5 運動種別ごとの救急搬送人員

運動種別ごとの救急搬送人員をみると、サッカー・フットサルが6,055人と最も多く、次いで野球・ソフトボールが4,416人で、両者を合わせると事故全体の約4割を占めています。また中等症以上となる割合が高い運動種別では、スケートボード・ローラースケートが37.8%と最も高く、次いで剣道が34.2%となっています（図5）。

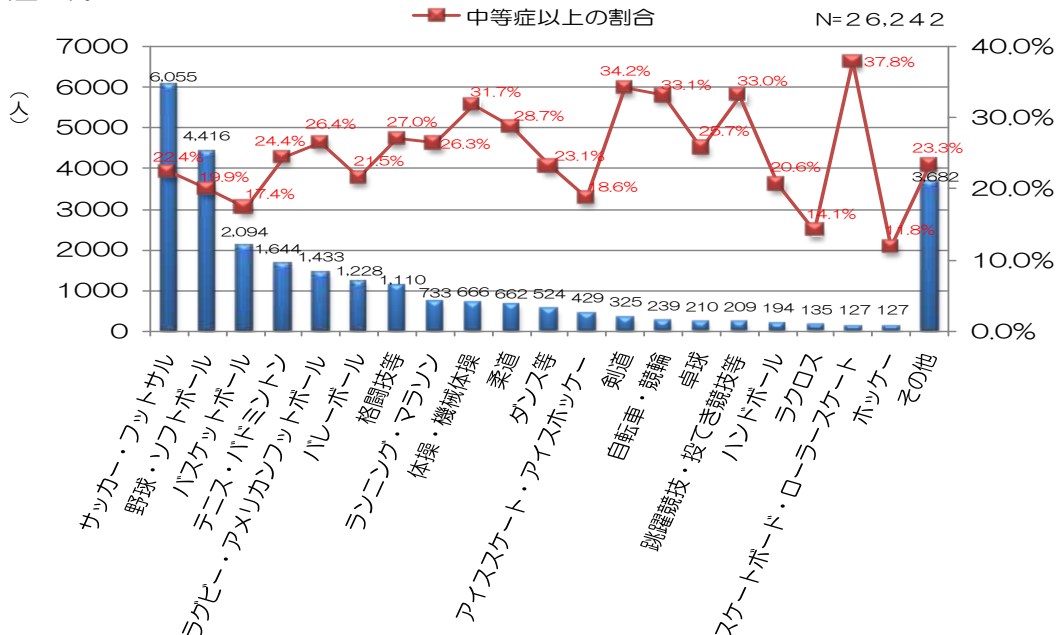


図5：運動種別ごとの救急搬送人員

6 事故発症時動作

事故発症時動作では、転倒が8,996人、衝突が7,745人となっており両者で全体の約6割を占めています。なお衝突では約6割が人対人の衝突となっています（図6）。

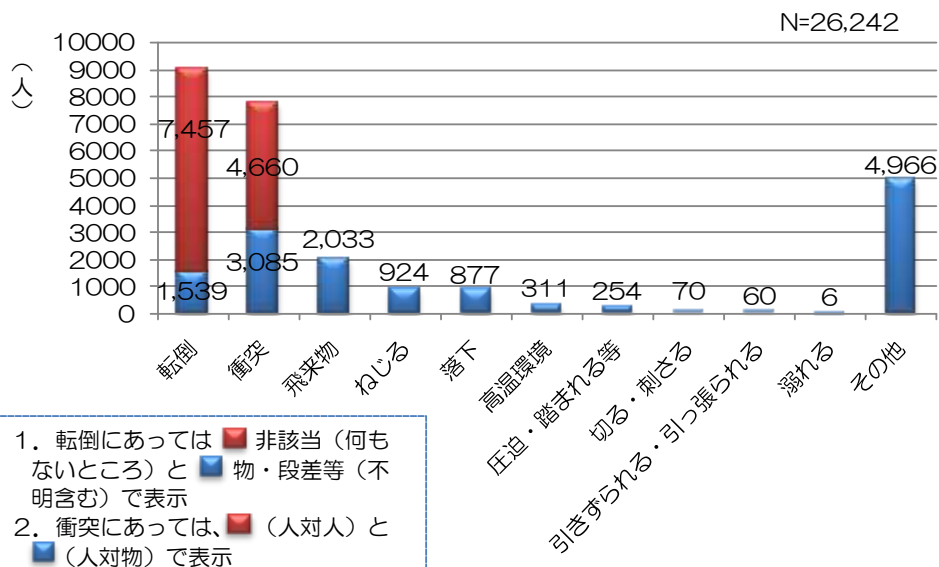


図6：事故発症時動作

7 受傷分類および初診時程度別割合

受傷分類では、打撲等が最も多く7,782人で全体の約3割となっています。また運動中における事故での救急搬送者の約8割が軽症ですが、約5人に1人が入院の必要がある中等症以上と診断されています（図7・8）。

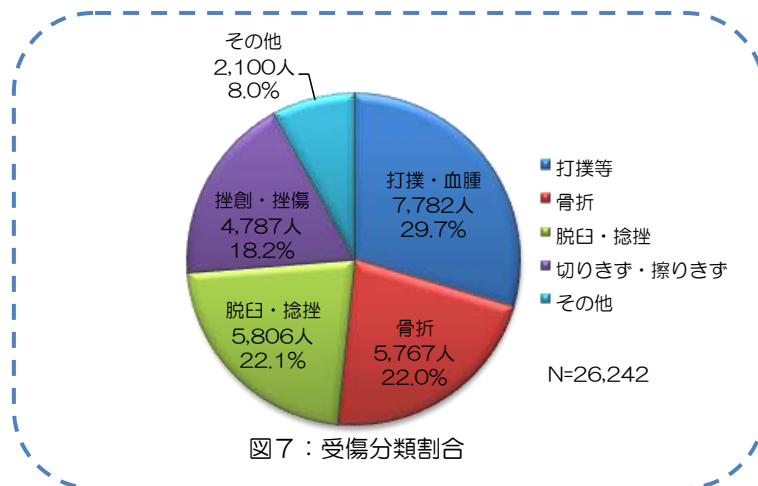


図7：受傷分類割合

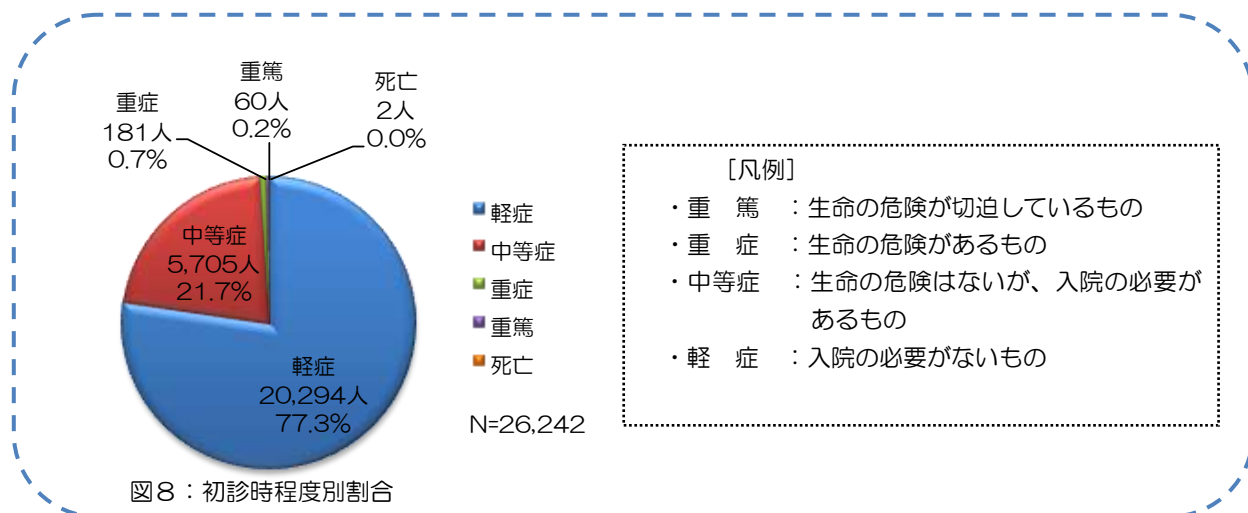


図8：初診時程度別割合

8 運動事故事例

事例1 転倒

河川敷をランニング中につまずいて転倒した際、左肩を地面に打ち付け受傷したものの。
【14歳男性 左鎖骨骨折 中等症】

事例2 衝突（人対人）

サッカーの試合中に、ボールを追いかけ走っていた際、相手選手とぶつかり、相手選手の膝が腹部にぶつかり受傷したものの。
【26歳男性 腹部外傷 重症】

事例3 衝突（人対物）

小学校のグラウンドで、野球の練習中に飛んできたボールを追いかけていたところ、ジャングルジムにぶつかり喉を受傷したものの。
【10歳男性 気道損傷 重篤】

事例4 飛来物

野球の練習中に打球（硬球）が顔面にあたり受傷したものの。
【16歳男性 顔面外傷 中等症】

9 事故防止のポイント

1 ウォーミングアップやストレッチは入念に行う

急に激しい運動はせず、これから行う運動の動きを考え、ウォーミングアップやストレッチを入念に行いましょう。

2 体調や環境に応じて休息や水分補給を行う

運動中にふらついて転倒する人の中には、「もともと体調が悪かった。」と言う人もいます。定期的に行っているスポーツや運動であっても、疲労時や体調不良時などは、無理に体を動かすことは避けましょう。また高温環境下や日差しが強いときは、こまめに休息時間を設けたり、水分等を補給することを心がけましょう。

3 安全管理をおろそかにしない

運動中に衝突でけがを負う人が多くいます。動かせるものは移動させるか収納し、衝突事故予防を図りましょう。動かすことができないものには、万が一衝突した場合に少しでも衝撃を緩和させるために緩衝材を取り付けるなど、安全に運動ができる環境づくりに努めましょう。また地面や床面につまずきや滑りの原因となるものは排除しましょう。

4 道具を使用しているときは特に注意する

バット・ボール・ラケット・ダンベルなど道具を使用するスポーツ・運動は多くあります。プレーをしている人にむやみに近寄らないようにしましょう。また自分が行うときは、周囲の安全を確認してから行うようにしましょう。

5 運動は楽しいものだが、けがをしやすい

スポーツや運動はとても楽しいものですが、熱中しすぎたり、試合が白熱してくると、動きが激しくなり事故につながりやすくなります。無理な動きや危険なプレーは控えましょう。

6 日頃の注意喚起と、不測の事態に備える

指導者や保護者等は、普段の練習や競技の前には常に事故防止の注意喚起を行うとともに、不測の事態に備え、応急手当を身につけ AED（自動体外式除細動器）を準備しましょう。

「病院へ行った方がいいのかな？」
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」 **迷ったら**

東京消防庁救急相談センター 24時間対応
年中無休

7 1 1 9

つながらない場合は…

2 3 区 **03 (3212) 2323**

多摩地区 **042 (521) 2323**

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局