

TRAIL RUNNER DECLARATION

TRAIL RUNNING IS A SAFE SPORT.

WE RESPECT ALL PEOPLE WE MEET ON OUR TRAILS.

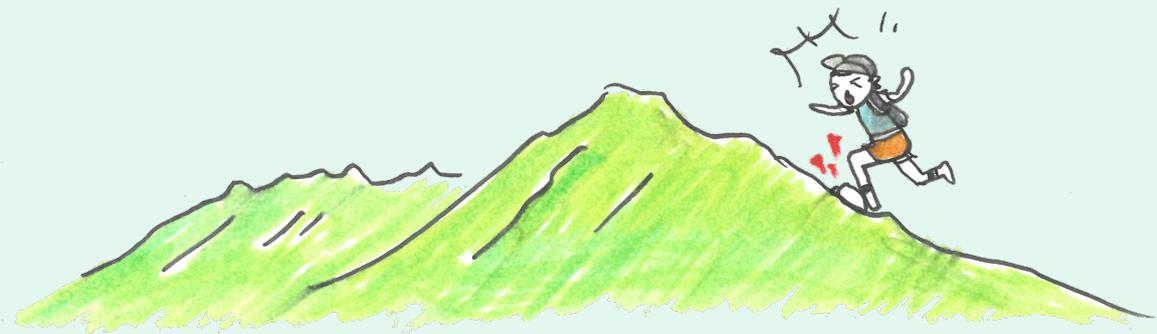
WE PRIORITIZE THE PRESERVATION OF THE NATURAL ENVIRONMENT AND TRAILS.

WE WORK WITH LOCAL PEOPLE TO PROTECT THE TRAILS.

TO ACHIEVE THESE GOALS, WE WILL WORK WITH LOCAL COMPETITIONS TO MAKE THE EVENTS BETTER IN TERMS OF THE ENVIRONMENT AND SAFETY, THEREBY CONTRIBUTING TO THE LOCAL COMMUNITY.

トレラン  
でよくある  
トラブル  
基礎知識

ケガ編



岡山県トレイルランニング協会

<https://okayamatrailrun.com>

# ケガの種類と応急処置

こんな時

## 膝と肘を地面で擦りむいた

### 擦り傷

すりきず

転倒などで皮膚が擦れてできた傷。

軽度でも不潔になりやすいため感染のリスクがあります。

起こりやすい部位：手のひら 肘 膝、頬、あご

応急処置：1. 洗浄：清潔な水でしっかり洗い流し、砂や汚れを除去します。

point!  
水で傷口を  
しっかり洗おう。



2. 保護：清潔なガーゼや絆創膏で覆います。防水テープがあると湿気を防げます。

こんな時

## 岩をつかんだら鋭い岩で指を切ってしまった

### 切り傷

きりきず

ナイフや鋭利な石などで皮膚が切れてできた傷。

浅い場合は軽度ですが、深い場合は出血が多くなりやすいです。

起こりやすい部位：腕、手、指、足

応急処置：1. 圧迫止血：清潔なガーゼで5~10分間しっかり圧迫して出血を止めます。



2. 洗浄・消毒：流水で洗い、消毒します。

3. 保護：傷口が開かないようテーピングで固定し、ガーゼを貼ります。

# ケガの種類と応急処置

こんな時

思い切り岩に腕をぶつけ腫れや内出血が出た

## 挫創

ざそう

強い力で皮膚や筋肉が潰された状態で、腫れや内出血が見られます。場合によっては骨折や捻挫を伴います。

起こりやすい部位：足、膝、手首

応急処置：1. 安静：

怪我をした部分を動かさないようにします。

point ↓

まずは安静にいて  
圧迫→止血  
内出血もしっかり止めよう。

2. 冷却：

冷水や保冷剤で15～20分冷やし、腫れや内出血を抑えます。

3. 圧迫：

包帯やテーピングで軽く圧迫し、出血があれば止めます。



4. 挙上：

心臓より高い位置に患部を置いて血流を抑えます。

こんな時

転んで尖った石で腕を切ってしまった

## 裂傷

れっしょう

皮膚が強い力で裂けてできた傷で、不規則な形のことが多いです。筋肉や血管の損傷がある場合もあります。

起こりやすい部位：膝、すね、手、腕、顔、頭部

応急処置：1. 圧迫止血：

止血が最優先です。深い場合はタオルなどを重ねます。

point ↓

水で傷口をしっかりと洗おう。

2. 洗浄・消毒：

砂や泥が入っていればしっかりと流水で洗浄します。



3. 固定：

患部を動かさないようテーピングや包帯で固定します。

落ち着いて...  
"手" 落ち着いて...

こんな時

着地時に岩が動いて足首を捻ってしまった

## 捻挫

ねんざ

関節を支える靭帯が伸びたり切れたりする怪我で、痛みや腫れ、内出血が見られます。特に足首でよく発生します。捻挫の多くは、足首を内側にひねって生じる内反捻挫で、外側くるぶし周囲にある靭帯の損傷がほとんどです。内反捻挫で特に損傷しやすいのは、前距腓靭帯と踵腓靭帯です。

起こりやすい部位：足首、手首、指

- 応急処置 (RICE処置)：
- 1. R E S T ( 安 静 ) : 患部を動かさない。
  - 2. I C E ( 冷 却 ) : 氷や保冷剤で15～20分冷やす。
  - 3. C O M P R E S S I O N ( 圧 迫 ) : 包帯で軽く圧迫する。
  - 4. E L E V A T I O N ( 挙 上 ) : 横になり心臓より高く上げて血流を抑える。



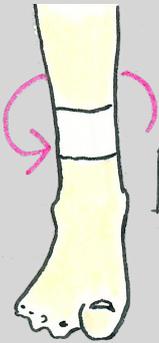
処置しやすい場所を探そう!!



テーピングの巻き方へ

# テーピングの巻き方

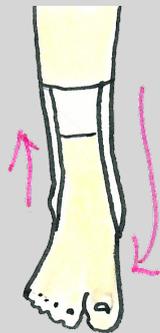
①



アンカー

足首は  
90°にして

②



スタ-アッ70°

アンカーの内側から  
くるぶしの上を通して  
ここは強めで。

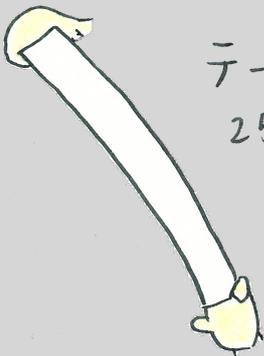
③



スタ-アッ70°を

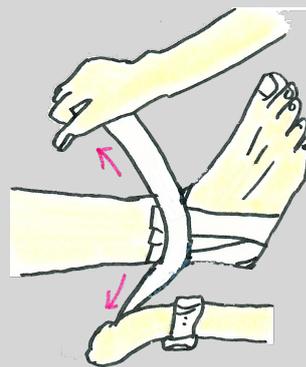
ずらしながらさらに2本。  
矢印のように内→外へ。

④



テー70°を  
25cmくらいに  
カット。

⑤



アンカーの外側が中心に

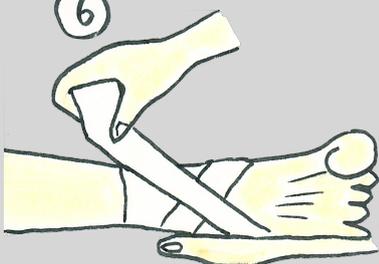
くるように貼ってから、②を  
引き上げるように持ち上げ

アンカーに重ねる。

こうやって重ねると、

足首が外に倒れやすくなる!

⑥



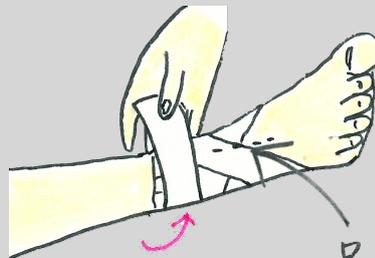
90°に  
保つ!

フィギュアエイト

アンカーの外側から  
足首を8の字に巻く。

ここは強すぎず、弱すぎず。

⑦



もう一度アンカーを

巻いて完成!!

足の甲が腫れて

キツくなるなら

ここをハサミで

カットすると楽に。

# これだけは持っておこう ファーストエイド

切り傷や擦り傷を覆うために使用。大小様々なものを複数枚用意しておく  
と対応の幅が広がる。

## 絆創膏



感染予防のために必須

## 衛生手袋

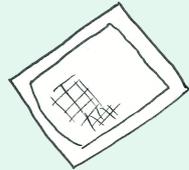


ビニール袋も  
一緒に。

## ガーゼ

傷口を覆って保護するために使用。  
また、テープで固定し、  
血が止まるよう応急的に  
使用。

個包装が  
何枚かあると  
便利。



## 三角巾

止血、固定、被覆などマルチに使える。



捻挫など部位の固定だけでなく、シューズが壊れたときなどの応急補修材としても使える。

## テーピングテープ (固定用)

ハサミも  
いるよ。



切り傷や擦り傷が発生した場合、傷口を清潔に保つために使用。また、予備の水分としても使える。

## 水 500ml

穴を開けた  
フタがあれば  
使いやすい。



## ステロイド 軟膏

虫刺にされた時に使用



## エマージェンシーシート

有効期間



気温が下がったときや低体温症のリスクがある場合に体温を保つために使用

有効期限も  
たしかめよう!!

