



◆コーチが喉のポリープで困っていませんか？

皆さんのスクールやクラブのコーチで喉のポリープで手術したケースを聞くことがあります。コーチにとって声は商売道具の一つとなり非常に大事なものですし、生徒さんを上達させるための魔法の言葉が出せなくなるのはスクールの一大事になりかねません。

管理者としてコーチの体調に気を配るのも必要な仕事です。今回はコーチの喉に対しての対策を紹介させていただきます。

(ポリープの原因)

喉にポリープが出来る原因としては2つあります。

①急激な声の出しすぎ ②タバコの喫煙

そもそも声は声帯が触れる事で、振動を起こし、それが声となって出てきます。上記の2つをすることによって粘膜上皮皮下で内出血を起こしてしまい、出来た血腫がポリープとなってしまいます。

(ポリープの症状)

症状としては「声のかすれ」が主な症状です。かすれ以外にも声が低くなることや、ひどい場合は声が出ない事もあります。風邪の場合も声がかすれる事はありますが、風邪が治っても声がかすれたままの場合はポリープの可能性もあります。

(ポリープの予防)

無理に大声を出さない事が必要ですが、コーチにとっては難しい問題です。急激に大声を出さないように気をつけたり、アドバイス時には生徒さんに近づくように工夫しましょう。

又、タバコの吸い過ぎには注意すること。特に喉が痛いときにはひかえましょう。スクールによっては禁煙を心がけているスクールもありますので管理者が判断すると良いと思います。又、事務所やコーチ室には加湿器を設置して空気の乾燥を防ぐのも予防になります。特に冬場は乾燥しますのでご注意ください。

(ポリープの治療)

ポリープの初期段階ならば、予防するだけで自然に完治しますが、ひどい場合には手術が必要になります。

手術では、全身麻酔後に喉頭顕微鏡下手術を行います。それ以外にもファイバースコープを使った摘出方法もあります。

管理者としてはポリープのコーチへの予防が大事になります。特に大事なものは以下の3点になります。

- ①コーチの声の出し方や生徒への声のかけ方の工夫
- ②タバコの吸いすぎの注意や啓蒙活動
- ③加湿器の設置の検討

以上をスクールやクラブで検討しコーチの体調を管理すると良いと思います。

◆救急箱には何を準備していますか？定期的でないものを確認していますか？

スクールやクラブではレッスン中やプレイ中に怪我をおこす場合がありますがスタッフの方はどのような対応を取っているのでしょうか？

まずは生徒さんの怪我の状況を確認して状況に応じて初期の怪我の対応をしていきます。場合によっては救急車を呼んだり、AEDの使用も必要になるかもしれません。(AEDの設置がないスクールやクラブもあるかも知れませんが、テニス事業協会としては設置をお勧めしています)

一番大事なのは初期の怪我の対応になります。その対応によっては怪我の大きさが後に変わるケースもあるのでしっかりと対応していかないといいけません。その時に必要なものがなくては良い対応が出来ませんので日ごろから準備しておきましょう。

今回は救急箱について最低限必要なものを紹介させていただきます。

(怪我の一例)

捻挫・打撲・擦り傷・目の損傷・こむらがえり・肉離れ、などが多く見られますが、ひどい場合は、アキレス腱断裂・骨折・意識障害なども考えられます。

軽い怪我については十分、救急箱のもので対応が可能とな

ります。

(救急用品一例)

軽い怪我については以下の物が準備されていれば対応できるので皆様のスクール・クラブと比較してみてください。(その他、施設の状況に応じて必要な場合は別途準備してください)

コールドスプレー・シップ・氷嚢・三角巾・テーピング・筋肉保護収縮テープ(キネシオ、ターボテックスなど)・絆創膏・消毒液・綿・包帯・眼帯・etc

※擦り傷に関しては消毒液を使うよりも水でよく洗うだけのほうが良いと言われています。消毒液の薬の力が強く皮膚に炎症を起こすケースもあるようですがバイ菌は入りづらいようですのでケースバイケースで使い分けるといいようです。

(飲み薬について)

スクールやクラブによっては、飲み薬を置いている所もあると思いますが、飲むことによって体調を崩すことや消費期限もあるため、しっかりとした管理が必要になりますのでご注意ください。場合によっては飲み薬に関しては設置しないことも検討ください。

(定期的な管理)

怪我が起こったときに救急箱はあったとしても、置いてある場所がわからなく時間をかけてしまったり、必要なものがなくなっていると、しっかりとした対応が出来ませんので管理する方法を決めておく必要があります。

まずは、救急箱の設置場所を決めておくこと、そして管理担当者を決めておくことや救急箱の中身のリストを作成して、数がどのくらいなくなったら発注をかけるのかを決めておくこと救急箱の管理が上手くいくと思います。

各スクール・クラブで一度救急箱に関して確認し今後の対策を検討してみてください。

気をつけましょう！この季節

■夏に向けて

梅雨から夏に向かうこの季節、湿度や気温差など、プレーヤーの体調に支障をきたす要素がたくさんあります。本人が気づかないケースも少なくありませんので、施設サイドからもしっかりとケアをしてあげましょう。

1. スタッフへの安全管理喚起

春からの新人スタッフもレッスンや業務に慣れて来る頃です。慣れた頃こそ、基本をしっかりと。安全管理について再度研修してみることも大事だと思います。

2. 無理の無い判断を

天候不順の続く季節です。アウトドアコートは使用出来ない日が続くこともあり、何とかレッスンをしたいという気持ちが生れます。しかし、コート状態をしっかりと見極め、安全が確保された状態での使用を徹底しましょう。無理なコート使用は大怪我に繋がる場合があります。

3. 天候の急変に注意！

晴れていても突然の雷雨など、大気の状態が不安定な季節です。ピンポイント天気予報や空模様にも注意し、落雷の危険回避などにも留意しましょう。

4. こまめな水分補給を

体の水分蒸発も激しい季節です。こまめな水分補給を勧めましょう。コーチもレッスンコートに水分を持っていくようにしましょう。水分補給は熱中症の防止にも役立ちます。

5. 湿度に注意

高温だけでなく、多湿も体調に大きく影響します。湿度の高い日は運動量の調節を心がけましょう。

6. 氷はありますか？

アイシングや飲料用など、氷の消費が激しい季節です。熱中症の対応にも氷が必要になります。冷蔵庫の水が切れないように常にチェックしておきましょう。

《ポイント》

お客様の様子をよく観察し、変化を見逃さないことが大事です。