

# ちょっとタシマ



第21話  
「卓球部のエースになるぞ!の巻」  
まんが：ラッキー植松



う〜ん、  
どこのクラブに  
入ろうかな…

運動部が  
いいんだけど…

あ、  
エルちゃん…  
卓球?!

ゆうくん!  
こんど、  
卓球の県大会、  
見に行かない?

そうよ!  
うちの学校の  
卓球部が出るの

私、卓球部に  
入ることに  
決めたの!

赤ハナ先生の  
病院

ほう、  
卓球部か

そういえば、  
キミと同じ  
血友病で、

卓球の  
全国大会に  
出るぐらい、  
がんばっている  
子がいると  
聞いたよ

ほんとう  
ですか?

※運動系のクラブ活動については、患者さんによって関節などの症状に個人差がありますので、種類や参加の方法について主治医と相談してください。

卓球は体と体(とくに頭)がぶつかり合うスポーツではないからね  
キミにはスポーツをして関節を支える筋肉を強くすることをすすめるよ

よし!  
ボクも卓球部に入って、エースを目指すぞ!!

先は長いね……

あなた、だれ?

県大会

へえ〜、卓球って意外と迫力があるし、カッコいいんだなあ!

その意気だ! ゆうくん!!

さっそくラケットを持ってきたよ!

見てろよ タンマ!

**アテンション・メモ**  
血友病患者さんが運動系のクラブ活動に参加する場合、安全に楽しく行うために、練習のある日の朝の予防投与はもちろん、練習前はよく使う部位のストレッチなどの準備運動と、練習後は出血や炎症を起こさないよう関節や筋肉のアイシング(冷やすこと)が重要です。また、関節の状態によっては保護のためスポーツ用のサポーターを用いることもよいでしょう。なお、より安全にクラブ活動を行うために、指導者には血友病のことを話しておいた方がよいでしょう。