

外傷をおった際の応急処置「RICE処置」の仕方

ライス

足関節捻挫などの外傷直後は、処置の仕方次第で日常生活やスポーツ復帰までの期間が大きく左右されます。痛みや腫れがある場合は、以下を参考に正しい処置をしてください。



1 Rest 安静

負傷後、運動を中止して患部を動かさないようにする必要があります。運動を中止することで、全身の血液循環を抑え、腫れや内出血、患部の痛みを抑えます。



2 Ice 冷却

患部を冷やすことは最も重要な処置です。冷やすことで腫れや内出血を抑制し痛みを軽減します。**冷やす時間は20分程度**(感覚がなくなるまで)行いましょう。



3 Compression 圧迫

適度な圧迫を患部を与えることで、腫れや炎症をコントロールすることができます。圧迫は随時行うようにしましょう。



4 Elevation 挙上

患部を心臓より高い位置に上げることで、腫れや内出血の軽減に繋がります。なるべく長い時間行うようにしましょう。(30～60分休んでアイシングを繰り返す)



冷蔵庫から取り出した氷やコールドパックは凍傷を起こす危険性があります。



家庭用冷凍庫(-10～-20℃)から取り出した氷やコールドパックは氷点下になっていることがあり、**凍傷を起こす危険性があるので、直接皮膚に当てないようにする。**(タオルなどを1～2枚挟む)



以下の項目に1つでも当てはまる場合、アイシングは避けてください。

- ・循環器系疾患を有するもの
- ・レイノー病(寒冷アレルギー)
- ・感覚障害のある部位
- ・寒冷に対して拒否的な方
- ・心臓および胸部
- ・開放創がある場合