

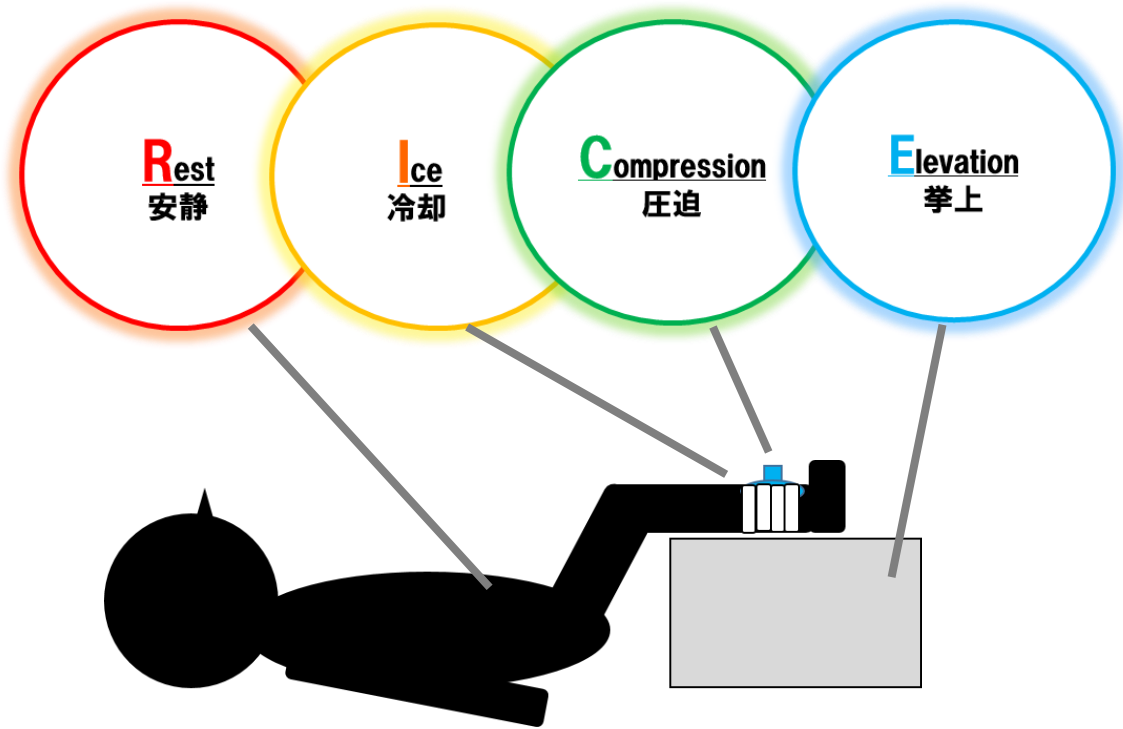
応急処置（RICE 処置）



スポーツ活動時に傷害が発生した際どう対処していますか？

外傷によって起きる炎症を最小限に抑え、早期回復させるために重要なのが応急処置です。
ここでは応急処置の基本である RICE 処置について説明します。

RICE 処置



① Rest (安静)

怪我をした直後から体内で自然治癒力が働き、痛めた部位の修復作業が始まります。怪我をしてそのまま運動を続けると、症状が悪化し修復作業が遅れてしまうので、怪我をしたらまずはスポーツ活動を中止し安静にすることが大切です。



むやみに患部を動かさない！

リハビリテーション期間が長引いたり、完治が遅れたりします。

② Ice (冷却)

患部を冷やすことによって感覚が麻痺し痛みが減少し、冷却で血管を収縮させることで腫れや熱感などの炎症を最小限に抑えることができます。



冷やし過ぎに注意！

冷やしすぎると**凍傷**の恐れがあります。

目安は **15分～20分**。その後 1時間ほど間隔をあけて再度冷却します。

受傷後 24時間～72時間は繰り返し行いましょう。

③ Compression (圧迫)

圧迫は内出血や腫れを抑える効果があります。患部に大量の血液が流れ込むのを防ぎ、炎症を抑制させましょう。



圧迫の強さに注意！

圧迫が強すぎると血流が悪くなったり神経が圧迫され、しびれや感覚障害の原因にもなります。強さを加減し、圧迫中は指先、足先の色や感覚をチェックするようにしましょう。

④ Elevation (挙上)

患部を心臓より高く上げ、患部への血流を緩やかにすることで内出血を防げるとともに痛みを緩和することができます。



クッションや椅子を利用し患部を心臓よりも高く上げましょう！

重力が作用し炎症を抑えることができます。

★アイスパックの作り方★

○準備物：氷、ビニール袋または氷のう、
弾性包帯（バンテージ）



①適量の氷を袋にいれて板状に並べる



②空気を吸い取り真空状態にする



③空気が入らないように袋の口を結んで完成！



3つのポイント！

①形と大きさ

アイシングの効果を得るためには、氷と皮膚表面が密着していることが大切。
板状の面を作りやすいキューブアイスあるいは凸凹の箇所にも形を合わせやすいクラッシュアイスなど用途に合わせて氷を選びましょう。

②真空状態

袋の中に空気が入ると、氷層・水層・空気層の3つに分かれます。
空気層は冷却効果を低下させ、アイシングの効果が期待できなくなります。
そのため空気が入らないように真空状態で作りましょう。

③温度

氷でもマイナス温度の氷は、凍傷を引き起こす危険が高くなります。
適温は0度！ 表面に霜が張っているようなマイナス温度の氷（皮膚に張り付くような氷）は、少し溶かしたり表水にしたり工夫して使いましょう。

☆応用その①「アイスバケツ」



バケツに水を張り、氷を入れて患部をバケツの中に浸します。

RICE処置の挙上はできませんが、安静・冷却・水圧による圧迫は可能です。

部位に応じて容器の形や大きさを工夫しましょう。

例：足首のアイシングをする場合、末端の足先が非常に冷たくなります。アイシングの必要のない部位にはトゥキャップなどを使用し保護しましょう。

☆応用その②「アイスマッサージ」



キューブアイスや、左写真のような紙コップに水を張り凍らせたもので患部を直接冷やします。アイスバックを当てにくい部位や局所的なアイシングに適しており、短時間で冷却できます。患部に円を描くように約 10 分程度氷を動かしながらアイシングを行いましょう。

RICE 処置の Q&A

Q：どのようなものでアイシングしたらいいの？

A：氷、コールドパック、ケミカルパックなどがありますが、それぞれの特徴を理解した上で使用しましょう。冷却媒体の温度がマイナスだと凍傷を引き起こす危険もあるので、少し溶けかけの氷あるいは氷水を使用し、凍傷に注意を払い使用してください。

Q：湿布を使ってもいいの？

A：湿布では冷却効果が期待できません。

湿布には温湿布と冷湿布とがあります。温湿布は血行を促進させ代謝を高めるので応急処置として使用すると症状の悪化に繋がります。冷湿布は消炎鎮痛薬などの炎症を抑える成分が含まれていますが、アイシングと比較すると冷却効果はかなり劣ります。もし湿布を使うのであれば、アイシングの出来ない移動時に用いて 1 時間を目安に交換するようにしましょう。

Q：圧迫はタオルでも良い？

A：非伸縮の包帯やタオルで圧迫、アイシングの固定を行ってもいいですが、伸縮性のある弾性包帯を用いたほうが圧迫の強さを調節しやすく、血行障害や神経障害などの圧迫障害を防ぐことができます。
身近な物であればラップで代用できます。

Q：怪我をした日はお風呂に入らない方がいいですか？

A：外傷の急性期(受傷後2～3日)は、入浴はせずシャワーで済ませるようにしましょう。
お湯に浸かると血流がよくなり炎症が拡大する可能性があります。

有限会社 AS シェーラ

