

< R I C E (応急処置) >

ころんだり、ぶつけて痛みのあるところやスポーツ中の突然のケガをそのままにいませんか？

今回は R I C E (ライス) と呼ばれる応急処置を紹介します。

①安静 (R E S T)

座ったり横たわったりして全身を安静にする。

炎症部分を動かさないように患部を安静にする。

②冷却 (I C E)

ケガした部分を氷などで繰り返し5～15分冷やす (凍傷に注意)

内出血をおさえ、痛みを減らすのに効果的。

③圧迫 (C O M P R E S S I O N)

患部とその周辺を包帯などで適度に締め付ける。

強すぎる圧迫は逆効果なので注意。

④高挙 (E L E V A T I O N)

患部を心臓より高い位置に上げる。

患部に集まった血液や細胞液を減らす効果がある。

・上記はあくまでも応急処置です。腫れや痛みが引かない場合は医療機関を受診してください。

(注意) 意識障害や心・呼吸停止もしくはこれに近い状態になったときや出血がひどい場合は救命手当が優先されます。

また骨折や脱臼など変形があるときは添え木などの固定が

必要となります。その他の筋肉・腱・靭帯などの損傷であれば

R I C E 処置が必要です。