

## <応急処置② (RICES) >

今回はケガをしてしまったときに行う応急処置のご紹介です

### ①Rest = 安静

ケガをしてしまった部位は無理に動かしたり、負荷をかけない様にしましょう。痛みの無い姿勢で患部を休ませ、保護する事で回復を促します。どうしても痛みが出てしまう場合はStabilization = 固定をして、患部が動かない様にすることも重要です。

### ②Ice = 冷却

氷やアイスパックを使って患部を冷やすことで、炎症の拡大を防ぐのが目的で、氷嚢やビニール袋に氷を隙間なく入れ、患部に当てて冷却します。時間は10分～20分が目安ですが、感覚がなくなったら一度休止します。症状にもよりますが、受傷直後は1時間に一度のペースで冷やすことがお勧めです。

### ③Compression = 圧迫

ケガをすると患部が腫れて周囲の組織を圧迫して損傷を拡大させる恐れがあります。患部を冷却しながら包帯等で全体的に圧迫することで腫れを最小限に抑えることが重要です。

### ④Elevation = 拳上

イスやクッションなど適度な高さのものを使い、患部を心臓よりも高い位置に持ち上げることで血液が心臓に戻りやすくなり、腫れや炎症を抑える効果があります。

応急処置を適切に行うことでその後の回復具合に大きく影響を与えますが、あくまで応急処置ですので、一度医療機関に受診をして頂くことをお勧めいたします。