

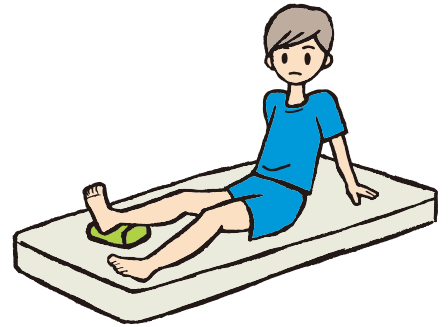
応急処置（RICE処置）

RICE（ライス）処置とは、応急処置の基本である

REST（安静）、ICE（冷却）、COMPRESSION（圧迫）、ELEVATION（挙上）の頭文字をとったもの。打撲やねんざなど、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる応急処置です。ぜひ覚えておきましょう。

REST 安静にする

症状を悪化させないためにも運動を中断して、まずは安静に。休ませることで患部への血流量を減らし、内出血を軽減する効果があります。安易に動かしてしまうと、さらに悪化する場合があるため注意が必要。ケガの状態を十分確認せずに、プレーを続けるのは避けましょう。



ICE 冷却（アイシング）する

痛みや腫れを軽くしたり、内出血や炎症を最小限にとどめるのが目的。試合中や練習中のときは、一時的にコールドスプレーや水道水を用いますが、氷やアイスノン、保冷剤で長時間冷やすのがベストです。氷を直接皮ふにあてると凍傷をおこす危険性も。テーピングや薄いタオルの上から冷やして。

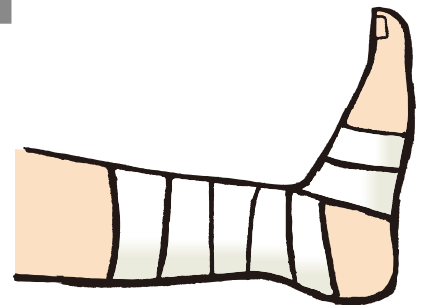


アイシングのしかた

- 1 痛い部分に手ぬぐいや薄いタオルをあてて、氷のう、ビニール袋に入れた氷、またはアイスノンをあてて、15～30分ほど冷やす。肋骨などの心臓に近い部分を冷やす場合は、時間は3～5分ほどに。
- 2 氷やアイスノンを外して30分くらい休む。
- 3 1と2を1セットとして、痛めてから数日は1日に2～3回繰り返す。4日目くらいからは、1日に1～2回と徐々に冷やす回数を減らしていく。

COMPRESSION 圧迫する

包帯やテーピングで圧迫します。腫れてくる前に冷却とあわせて行うことで内出血をおさえます。ただし、過度の圧迫にはくれぐれも注意。指先などの末端が変色したり、しびれてきたり、冷たく感じたらすぐにゆるめ、血行が正常に戻ったら再び圧迫します。つめ、皮ふの色、患部の体温などの様子を観察しながら、慎重に行いましょう。



ELEVATION 挙上（高く上げる）

ケガをしたところを心臓より高く上げます。高い位置にキープして患部への血流をおさえ、腫れや痛みを軽くするのが目的。椅子、タオル、座ぶとん、クッションなどを上手に用いましょう。

