

基本の「RICE 処置」

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
逢坂 麻衣

もしもケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガ直後の処置の基本とされる「RICE 処置」をあらためておさらいしておきましょう。

RICE とは、安静(Rest)、冷却(Ice)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置の基本となるものです。

REST



- 除痛
- 二次損傷防止

ICE



- 除痛
- 血流・腫脹の減少

COMPRESSION



- 止血
- 腫脹の防止

ELEVATION



- 血流の減少
- 静脈還流促進

■ 頻度の高いケガに対する RICE 処置を紹介 ■

脱臼の場合、まずは REST (安静)

傷病者が一番楽な姿勢で Rest(安静)した後、固定をします。
脱臼を元の状態に戻す処置は、ドクターか関節の特性を熟知した経験のある方が行います。

捻挫の場合、まずは ICE (冷却)

外傷を負った直後に、アイスパックや氷を使って Ice(冷却)しましょう。
1回の冷却時間は30分以内にとどめ、1日3回を目安に冷やします。

切り傷の場合、まずは COMPRESSION (圧迫) ELEVATION (挙上)

出血がある場合はガーゼ等で患部を Compression(圧迫)し、心臓より高い位置に Elevation(挙上)します。患部は水道水でしっかり洗浄して、清潔に保ちましょう。

ワ
ポイント

冷やしすぎによる
凍傷に注意！

患部の感覚がなくなったり、患部が真っ白になったりした場合はアイシングを中止しましょう。

