

けがをした時の応急処置について

様々な場面で起こりうる骨折、脱臼、捻挫、挫傷、打撲。
それらのいわゆる「けが」の応急処置として RICE 処置があります。
今回はその RICE 処置について簡単にご紹介致します。

* R I C E 処置とは

この R I C E とは Rest (安静)、Icing (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) の頭文字をとったものです。

1. Rest (安静)

受傷直後は安静にして患部は極力動かさないようにしましょう。

無理に患部を動かしてしまうと痛めた組織に負担がかかってしまいます。そのため痛みが強くなり、腫れや炎症が酷くなり、治癒が遅くなってしまいます。

2. Icing (冷却)

患部を冷やしましょう。

患部を冷やすことで痛みを減少させ、腫れや炎症を抑えることができます。アイスパックや袋に氷つめた物を患部に当て 15~20 分間冷やします。これを 1 時間前後おきに行い、痛みが緩和されるまで続けます。

3. Compression (圧迫)

患部周辺をタオル、包帯などで圧迫しましょう。

患部の腫れや炎症の出現を抑えることができます。ただし強く圧迫すればいいわけではないので、痛みが増強しない程度に行います。

4. Elevation (挙上)

患部を高くしましょう。

患部をなるべく高くすることで、重力を利用して患部に腫れが出ないようにします。

RICE 処置を適切に行うことで、治癒を早めることができます。RICE 処置は応急処置ですので、RICE 処置を実施後は、然るべき医療機関に受診されてください。