

突然の重い病気やケガをした人が目の前にいたとき、私たちは何ができるでしょうか。緊急性を判断し救急車を要請すること、また、応急手当を速やかに行えば、救命効果の向上や治療の経過にも良い影響を与えることは医学的にも明らかです。けがの応急手当と救急車要請についての知識を深めて、「救命」「悪化防止」「苦痛の軽減」が実行できるように日頃から準備しておきましょう。

## RICE 処置とは

スポーツの現場や日常生活において「けが」が起こった時に、医療機関にかかるまでの間、患部の出血や腫脹、痛みを防ぐことを目的とした応急処置のことです。捻挫や打撲、肉離れなど四肢のケガに行います。

### Rest (安静)

痛まない姿勢で患部を休ませましょう。副子(※)

やテーピングにて、損傷部位を固定します。

※棒、板、傘、段ボールなど硬くまっすぐなもの



### Ice (冷却)

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。

15~20分冷却したら(患部の感覚が無くなったら)

はずし、また痛みが出てきたら冷やします。



### Compression (圧迫)

スポンジやテーピングパッドを腫れが予想される

部位にあて、テープや包帯で軽く圧迫気味に

固定します。(時々、指先の感覚や皮膚・爪の色をチェックします)



### Elevation (拳上)

損傷部位を心臓より高く挙げるようします。



あくまでも応急処置です。このような症状があれば受診しましょう



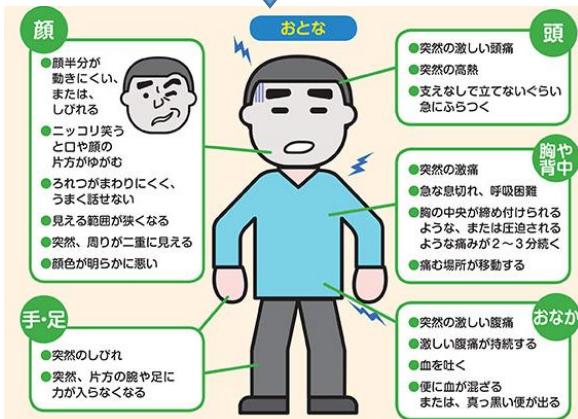
腫れが引かない  
受傷部に触れるとひどく痛む  
いつものように動かせない  
出血が止まらない

## 救急車要請について

緊急性の高い症状と判断したら、すぐに「119」番に通報をしましょう

重大な病気やけがの可能性があります

緊急性の高い状況



つ意識がない

つぐったりしている

つ痙攣が止まらない

つ大量の出血を伴う  
けが

つ広範囲のやけど

つ物をのどに詰まらせ  
て呼吸が苦しい

つ交通事故

つ水に溺れている

○119番です。火事ですか？救急ですか？

－「救急です」

○場所はどこですか？（住所、近くの建物、交差点などの目印）

－「東京都△△区○○■■丁目□□番地」です

○どうしましたか？（誰が、どのように、どうなったか）

－「男性が胸の痛みを訴えて倒れました。」「意識はあります」

○おいくつの方ですか？

－「60代」です。

○あなたの名前と連絡先を教えてください。

－「名前は××です。電話番号は・・です」（通報後も連絡可能な番号）



### 11月旬のレシピ カルシウムたっぷり鍋



材料（1人分）鮭（刺身用）（あれば白ワインをふっておく）80g

白菜1/8~1/6個（小さめのざく切、芯の方は1cm幅に切る）200g 玉葱1/4個（薄切り）60g 乾燥麺（パスタや袋めんなど）20g（手で細かく割っておく）

コンソメスープ300cc 牛乳200cc 粉チーズ少々 塩・胡椒少々

作り方 1温めたコンソメスープに細かく碎いた乾燥麺を入れ、5分くらい火を通す。

2電子レンジで温めた牛乳を加え、野菜を入れる。3一口大に切った鮭を加える。

4塩、胡椒で味を調整する。5食べる直前に粉チーズをふる。

出典：政府広報オンライン：もしものときの救急車の利用法／日本整形外科学会：スポーツ外傷の応急処置／

東京消防庁：応急救手の重要性／農林水産省HP 公式キッチンクックパッドより