

保健室だより

平成 22 年 6 月発行

大正大学保健室

6月になりました。今年の6月はサッカーのワールドカップが、開催されます。大学生活においても、部活動やサークル活動でスポーツをしたり、大勢の人が集まる競技場で、スポーツ観戦をしたりといった機会が、増えてくる季節ではないでしょうか？



今月は、そうしたスポーツシーンでもよく起こる、打った（打撲）、ひねった（捻挫）等の怪我の**応急処置『RICE』**を特集します。

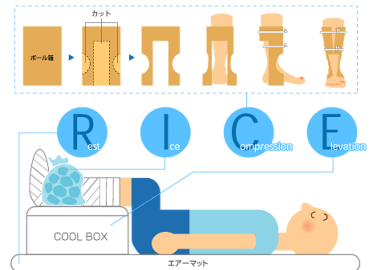
☆応急処置について

ケガを悪化させないで、できるだけよい状態に保っておく方法が「応急処置」です。この応急処置を適切に行うと、短期間に治すことに大変役立ちます。もしもの場合に備えて、応急処置の基本をチェックしましょう。

☆応急処置の基本 RICE

RICE とは、次のことを意味します。

- **R**est レスト：安静
- **I**ce アイス：冷却
- **C**ompression コンプレッション：圧迫
- **E**levation エレベーション：挙上



出典：埼玉県接骨師会 HP

☆RICE の実践

① **R**est レスト：安静

ケガをしているときに無理に動かしたり、足首や膝だと体重をかけるようなことをすると、痛みが増したり、ケガが悪化することがあります。ケガをした人を座らせるなどして、**患部を動かさないように、体重がかからないように**しましょう。ここで無理をさせると、「ケガが長引く」こととなります。

②Ice アイス：冷却

痛みを軽くし、内出血や炎症を抑えるために、患部およびその周りを氷で冷やします。最も一般的なのは、ビニール袋のなかに氷を入れて、**約 15～20 分患部にあてる**という方法です。15～20 分後いったん患部から氷をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。これを**24～48 時間は続けます**。

最近では、握りつぶすと冷えるもの、ゲル状で冷蔵庫で冷やして用いるもの、スプレーのものなど、様々なアイシング剤があります。冷えずぎに注意して、上手に用いましょう。

注意！冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので、タオルなどを使って氷を直接あてないようにしましょう。

③Compression コンプレッション：圧迫

出血・腫れをふせぐために圧迫します。氷を患部に固定するときと同時に行ってよいでしょう。足首のネンザなどで腫れをひどくすると、痛みが強くなり、また治るのに時間がかかります。**弾性包帯(伸縮包帯)やテーピングなどで患部を、圧迫しながら巻きます**。足首のネンザなどでは、パッドを圧迫したい部分の形に切って、患部にあてて、その上から弾性包帯やテーピングで巻く方法も用いられています。

注意！圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫したりするので、巻く強さを加減しましょう。



④Elevation エレベーション：挙上

内出血を防ぎ、痛みも軽くするために、ケガをしたところを、できるだけ自分の**心臓よりも高い所に持ち上げます**。いすや台、クッション、まくらなど、手頃な高さのものをさがして、患部をのせておくとよいでしょう。

出典：ニチバン株式会社 HP