

いざというとき大丈夫？ 応急手当～ライス処置編～

スポーツ傷害の発生時には、「ファーストエイド(最初の手当)」を素早かつ確に行うことで、ケガの悪化を防ぐとともに、早期回復が期待できます。今回は、「RICE(ライス)処置」について確認しましょう。

●RICE 処置とは

レスト Rest(安静)

患部を動かさず、安静を保つ。必要に応じて、患部周辺を固定する。

アイシング Icing(冷却)

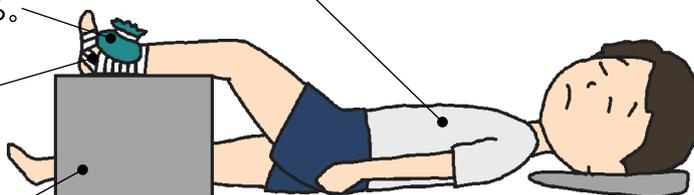
患部を冷水や氷で冷やすことで、腫れや痛みを抑える。

コンプレッション Compression(圧迫)

患部周辺を、弾性包帯やテーピングで圧迫する。均一に圧迫することで腫れや内出血を最小限に抑えることができる。

エレベーション Elevation(挙上)

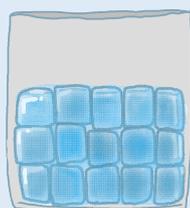
患部を心臓より高い位置に上げる。
挙上することで腫れや内出血を軽減することができる。



負傷者の状態をよく観察し、むやみに動かさないよう注意しよう。

頭・頸・胸・背部に受傷した場合や大量出血、ショック状態、意識消失等の重症が予想される場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

●「氷のう」がないときはアイスパック(氷袋)で代用しよう



氷をビニール袋に入れて、平らにならす



しっかりと袋の口を閉じる

●冷却のポイント

- ・冷やし過ぎを防ぐために、タオルなどの上からアイスパックを当てよう。
- ・アイスパックは負傷部位周辺を均一に当てよう。
- ・負傷部位だけでなく指先等の感覚や色調、全身の状況を観察しよう。

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員
岩手県立千厩病院
院長 佐藤 一 氏

