

捻挫の応急処置(RICE)

基本の応急処置は「RICE」と呼ばれています。これは4つの応急処置の頭文字をとったもので、捻挫以外にも打撲・肉離れなどの急性のケガに対して行います。

1.Rest (安静)

損傷部位の腫脹（はれ）や血管・神経の損傷を防ぐために、無理に動かしたり体重をかけたりせず、座って、捻挫をした部位を安静に保ちましょう。

2.Icing (冷却)

冷却して炎症の広がりを抑えます。

ケガをした直後、まだ患部が腫れてこないうちに冷やし始めれば効果大。

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れ、患部を冷却します。凍傷予防のためタオル等を当てましょう。15～20分冷却したら（患部の感覚がなくなったら）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します（1～3日）。

3.Compression (圧迫・固定)

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。弾性包帯等を使い、軽く圧迫気味に固定します。包帯がなければ、バンダナ・手ぬぐい・ストッキングなどで代用可能です。

4.Elevation (挙上)

腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。

損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。

足首なら足を高くして横になる、腕なら三角巾でつるしましょう。



公益社団法人日本整形外科学会 HP 症状・病気を調べる

https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/athletic_injury.html

もっと日本を。もっと世界へ。