

R I C E 応急処置

怪我をした時の応急処置として、**RICE** 処置が大切です。

RICE とは、**R** : Rest=安静、**I** : Ice=冷却、**C** : Compression=圧迫、**E** : Elevation=挙上、の頭文字で怪我の応急処置の基本です。

この処置は怪我によって起きる炎症を必要最小限に抑え、その後の回復を早めるために不可欠です。では、それぞれについての説明と手順を示します。

① REST : 安静にする

患部を安静にし、血流を抑える。

患部を固定することで損傷部位への不安をなくす。

方法：運動を中止して、患部が動かないよう包帯やテーピング、タオルなどで固定する。

場合によっては段ボールなどで添え木の代わりを作り保護することもあります。

② ICE : 冷却する

患部を冷やして、腫れと熱感を最小限に食い止める。

方法：氷をビニール袋に入れて患部に当てる。

約 15 分程度、冷たいという感覚がなくなるまで冷やす。

※冷やし過ぎには注意してください。凍傷の危険があります。

コラム“痛みを取るための簡単アイシング”も参考に！



③ COMPRESSION : 圧迫する

適度に圧迫し、内出血を軽減させる。

方法：伸縮性のある包帯やタオルを使用し適度な圧力で抑える。



④ ELEVATION : 挙上する

患部を高く保ち、患部の血流量を抑える。

方法：患部を心臓より、高い位置に持ち上げる。

この4つの処置を行うことがR I C E処置とされます。しかし、それぞれの処置に効果があるため、すべての処置が行えない場合には、1つの処置を行うことでもある程度の効果が得られます。