

～応急処置（RICE 処置）の方法について～

日常生活で足首や膝をひねった、足や腕をぶつけたなどして皮下出血（内出血）し、腫れた場合、けがを最小限に食い止める方法を紹介합니다。RICE 処置とは、応急処置の4つの原則の頭文字をとった言葉です。

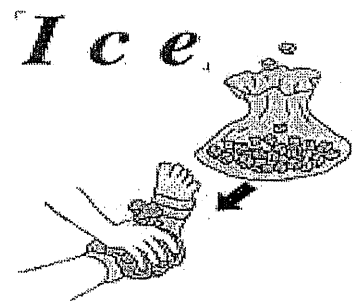
1. Rest（安静）

けがをした場合、まずは安静にすることが大切です。できるだけ動かさないようにしましょう。安静は腫れや炎症を抑え、出血を最小限にする効果があります。



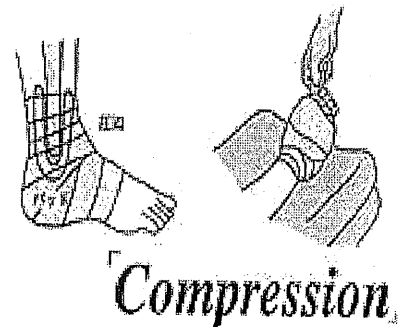
2. Ice（冷却）

内出血や炎症を抑えるために、患部を氷で冷やします。方法として、ビニール袋に氷と少量の水を入れ、「10分冷やし、10分安静」を繰り返します。冷やしすぎは凍傷になるため注意が必要です。



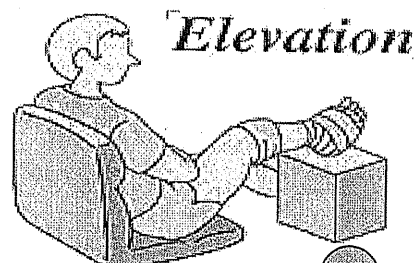
3. Compression（圧迫）

包帯を巻くなどして、患部を適度に圧迫することで、内出血と腫れを食い止めます。ただし、圧迫を強すぎると血流が悪くなることや、神経を圧迫し、悪化することがあるので、巻く強さを加減しましょう。



4. Elevation（挙上）

患部を、自分の心臓よりも高い所に持ち上げます。このとき、いすや台、クッション、枕などに患部を乗せておくとよいでしょう。



RICE 処置は内出血や腫れ、痛みを抑えるのに効果的でおおよそ3～4日間行います。この RICE 処置は、打撲やネンザなど、よく起こるケガの多くに対応できる方法です。

RICE 処置はあくまで「応急処置」であり「治療」ではありません。

そのため、RICE 処置を行った後は、必ず整形外科を受診するようにしましょう！！