

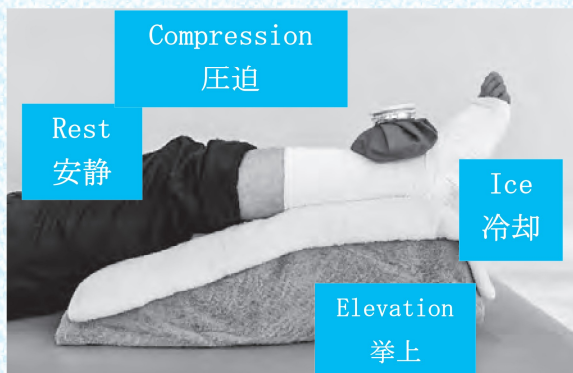


◆応急処置の基本「RICE (ライス) 処置」とは？

RICE (ライス) とは、応急処置の基本である **Rest (安静)**、**Ice (冷却)**、**Compression (圧迫)**、**Elevation (挙上)** の頭文字をとったもので、内出血や腫脹 (腫れ)、疼痛を最小限に抑えるのに有効です。打撲や捻挫、肉離れ等、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる応急処置になります。適切な RICE 処置が早ければ早いほどケガの回復は促進されますので、早期スポーツ復帰、日常生活動作の再獲得を図るにあたり、非常に有効といえます。

万が一、ご自身や周りの方がケガをしてしまった時のために、RICE 処置を理解し、正しい対処法を身につけておくと安心です。

- 1. R est (安静)** : 損傷部位の腫脹や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。局所を無理に動かすことで腫脹を悪化させないように、患部に荷重をかけない体位で安静にします。タオルや添え木、テーピングを使用し損傷部位を固定します。
- 2. I ce (冷却)** : 疼痛緩和に加え、二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグ (氷嚢) に氷を入れて、損傷部位を冷却します。20分程度冷却したら外し、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返し行います (受傷後 1～3日程度)。20分程度冷やし続けると関節内温度が 4℃下がることとされ、代謝が低下し、炎症が鎮静化することで、疼痛を軽減することが期待できます。
※冷やし過ぎは凍傷になるリスクがありますので注意してください。
- 3. C ompression (圧迫)** : 損傷部位の内出血や腫脹を最小限に抑えることが目的です。弾性包帯やテーピング等で鬱血しない程度に損傷部位を末梢から中枢 (手足の末端から心臓の方向) に向かって圧迫を加えます。
※強い圧迫は循環障害 (皮膚の変色)、神経障害 (痺れ、麻痺、感覚低下等) をきたすリスクがありますので注意してください。
- 4. E levation (挙上)** : 腫脹の予防と軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓と比べて高い位置に挙げ安静を保ちます (台や椅子、クッション等使用)。静脈やリンパ還流を良くすることで、内出血による腫脹を防ぐことができます。



※RICE 処置はあくまで応急処置になりますので、処置後は速やかに医療機関の受診をお願い致します。



地方独立行政法人 さんむ医療センター

リハビリテーション課 理学療法士 石毛 和吉