

近年、スポーツ人口は著しく増加しています。もうすぐ梅雨も明けて、クラブ活動や、スポーツをするのに、いい季節になります。しかし、スポーツをしたことで、ケガをする危険性もあります。今回は、ケガをした時の応急処置として、『RICE(ライス)療法』を取り上げたいと思います。

RICE 療法について



RICE 療法って何？

ケガ人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う方法を言い、捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」に行います。「RICE(ライス)」とは **R**est(安静)、**I**ce(冷却)、**C**ompression(圧迫)、**E**levation(挙上)の四つの頭文字をとったもので、スポーツを始め、外傷の緊急処置の基本です。

1.Rest(安静)

損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。そえ木やテーピングにて、損傷部位を固定します。損傷部位だけでなく、外傷直後は全身を安静にさせる必要があります。また、患部を保護することも大切です。



2.Ice(冷却)

二次性の低酸素障害による腫脹や細胞が死ぬことを抑制することが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。15~20分冷却したら(患部の感覚が無くなった)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)。

患部を局所的に冷やすことで、神経の興奮を抑え痛みを軽減します。また、損傷した細胞周囲にある正常な細胞を“一時的冬眠状態”にさせ、損傷を最小限に食い止めます。

受傷後 48 時間行うことが大切で、その期間は、お風呂で受傷部をお湯に漬けてはいけません。

また、冷シップは冷却の効果はありません。

受傷直後に貼っても回復が早くなることはありませんので、注意して下さい。



3.Compression(圧迫)

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。腫脹が予想される部位に、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。

冷却をしながら、その上からタオルや包帯を巻いて、固定・圧迫を行なうと効果的です。

外傷後の患部の腫れを最小限に抑えるために弾力包帯などで圧迫しますが、但し、強く巻き過ぎて神経・血管を圧迫しないよう皮膚の色や感覚などを確認してください。



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。
足首などの場合、寝るときに足の下にクッションなどを
入れて足を高く保つようにしましょう。



☆このような場合はすぐに救急車を呼んでください！

・意識がないとき(頭部外傷)



頭部を強打し、呼びかけても答えず、つねったりしてもまったく反応しない場合は、直ちに救急隊へ連絡(119)しなければなりません。

ケガ人をよく観察し、呼吸停止・心停止の場合は、救急隊が到着するまでの間、気道確保・人工呼吸・心マッサージ等の心肺蘇生法を行わなければなりません。

・手足が動かせないとき(脊椎損傷、神経損傷)



頭から転落したり、相手と衝突したときなど、首に強い衝撃を受けたときに起こる外傷です。意識はあっても、自分では手足を全く動かせない場合は、脊椎損傷の恐れがあります。直ちに119番通報するとともに、搬送にも細心の注意を払わなければなりません。脊椎の骨折や脱臼があると、搬送する際に、損傷をさらに大きくしてしまうこともあるからです。

・大量の出血が疑われるとき！



大量の出血がある場合は、ショック状態となって意識がなくなることもあり、失血(全血液量の1/2)により生命に危険が及ぶので、直ちに止血するとともに119番通報をしなければなりません。

傷口があり、そこから大量の出血がある場合は、その部位を圧迫(直接圧迫もしくは間接圧迫)して止血しなければなりません。



☆必ず医療機関に受診してください！

・強い痛みを訴える！(だんだん強くなる)

外傷には、ほとんどの場合痛みが伴います。痛みの感じ方には個人差がありますが、痛みの強さ、持続時間は、その外傷の重傷度と考えられます。時間とともに痛みが増強する場合は、必ず医療機関に行ってください

・外見上の明らかな変形(骨折、脱臼、筋腱断裂等)



手や足では、左右を見比べ、明らかに形が違っている場合は、骨折、脱臼の可能性があります。

この場合には、整復、固定などの処置が必要となるので、医療機関を受診しなければなりません。

変形は、時間が経つと、出血や腫れのためにわからなくなることが多いので、受傷直後の現場での判断が非常に重要となります。



・関節部分のケガ

関節の怪我は、必ず医療機関(専門医)で受診し、怪我の状態を正確に知っておく必要があります。慢性化してからは、治療に限界が生じることもあります。

今回ご紹介した方法は、あくまで応急処置です。応急処置ができたなら、できるだけ早く病院で診察するように心がけてください。