

3.スポーツ外傷の応急処置(RICE処置)

●スポーツ外傷とスポーツ障害●

「スポーツ外傷」とは、スポーツ活動中、身体に一回の大きな力が加わることによっておこる「ケガ」です。一方、「スポーツ障害」とは、繰り返すスポーツ動作で身体の特定位が酷使されることによっておこる「故障」です。「スポーツ障害」は別名、「使い過ぎ症候群」と呼ばれます。

スポーツ外傷
(ケガ)

骨折、捻挫、脱臼、肉ばなれなど

スポーツ障害

(別名、使い過ぎ症候群)(故障)

ジャンパー膝、オスグッド病、野球肘、シンスプリントなど

●応急処置とは●

スポーツ現場で「ケガ」がおこったときに、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おこなう方法を「応急処置(RICE処置)」といいます。この応急処置を適切におこなえば、早期にスポーツ復帰を果たすことができます。しかし応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかります。しかし、右表のような「ケガ」では、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

意識消失

頭部、頸部、背部の損傷、大量の出血

ショック

足、膝、肘関節の脱臼
骨折を疑う著明な変形、けいれん発作

●RICE処置●

応急処置の基本は、RICE処置です。RICEとは、rest(安静)、ice(冷却)、compression(圧迫)、elevation(挙上)の四つの処置の頭文字を並べたものです。RICE処置は、捻挫や肉ばなれなどの四肢の「ケガ」でおこないます。

R : rest 安静

I : ice 冷却

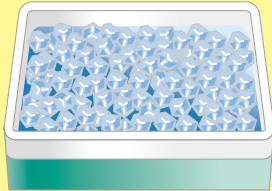
C : compression 圧迫

E : elevation 挙上

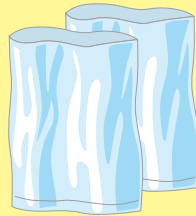


● RICE処置の実際 ●

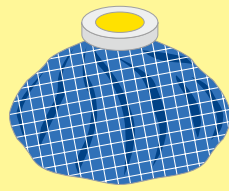
RICE処置に必要な器材



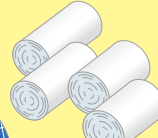
アイスボックスに氷



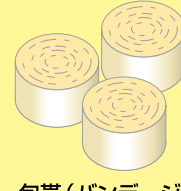
ビニール袋



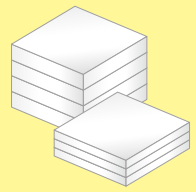
アイスバッグ



弾力包帯



包帯 (バンデージ)



テーピングパッド

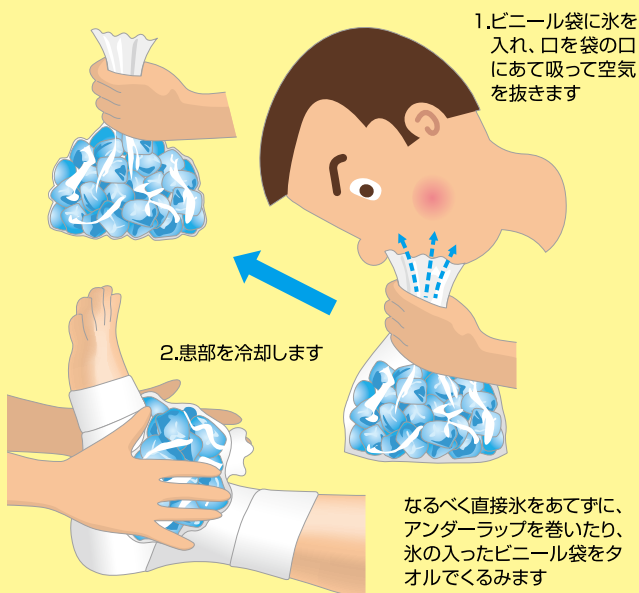
1. Rest (安静)

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。副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



2. Ice (冷却)

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)は少し、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)

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾力性包帯で軽く圧迫ぎみに固定します。



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。

