

怪我後の応急処置について

理学療法士
上田 政孝

5月に入り、より一層暖かくなってきました。それと同時に動きやすい季節もなってきました。これから外に出て積極的にスポーツやトレーニング等、身体を動かそうと思っている方も多いのではないのでしょうか。それに伴って怖いのが“怪我”です。急に身体を動かして足や膝をくじいてしまったり、ぶつけてしまったりなど経験をされた方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。今回のコラムでは怪我をしてしまった後に、自分で行う応急処置についてお話したいと思います。

怪我等の応急処置にR I C E (ライス) 療法というものがあります。R I C E 療法とはR (Rest) – 安静、I (Ice) – 冷却、C (Compression) – 圧迫、E (Elevation) – 挙上で怪我の初期に行う事の頭文字をとった言葉です。

自分で出来る怪我の応急処置

1 安静 — R (Rest)

怪我後は無理に動かさず、患部の安静をはかります。



注意点！

※怪我をしたところを無理に動かしたり、痛めたところに負荷をかけると痛みが増したり、怪我を悪化させてしまったりします。

2 冷却 — I (Ice)

患部を冷やします。

冷却することにより血管を収縮させ、内出血や炎症を抑える目的で行います。また、冷却は疼痛を減少させる効果もあります。



冷却方法

1回20分くらいを目安に行います。感覚が無くなった時点で終了とし、痛みがでてきたら再度行います。24時間～48時間を目安に行います。ビニール袋に氷と水を入れ空気を抜いて縛り、さらにタオルで巻き、患部に当てて冷やします。

注意点！

骨の隆起部は血行障害を起こしやすいので強く押し付けたりしないように十分注意しましょう。

続きは裏面をご覧ください>>

3 圧迫 — C (Compression)

弾性包帯やサポーターなどで患部を圧迫します。
内出血や腫れを防ぐ目的として行います。



圧迫が強すぎると血流が悪くなったり、神経を圧迫することがあるので巻く強さを調節しましょう。患部の先に青みや、シビレが出てしまったら、いったん緩めてから再び圧迫します。常に圧迫している部位から先の部位の色や、感覚に気をつけて行います。

4 挙上 — E (Elevation)

患部を心臓より高い位置まで持ち上げる
圧迫と同じで、内出血や腫れを防ぐ目的として行います。



クッションや枕、台などを使用し、心臓よりも高い位置に患部がくるようにします。

今回は、怪我後に自分で行う応急処置についてお話させていただきました。あくまで応急処置なので、自分では大丈夫だと思っても、場合によってはすぐに治療が必要な状態の可能性もありますので、自己判断せず、一度、整形外科を受診することをお勧めいたします。