RICE(応急処置)

一理論と実際について一











1. 外傷による炎症と循環障害

打撲や捻挫、 肉離れなど の外傷発生 損傷組織は 炎症し、内出 血を起こす 損傷組織が 圧迫され、循 環障害を起こ す

酸素不足により 更なる炎症を起 こし、組織の損 傷を進行させる

上記のように、外傷が発生してから時間経過とと もに、損傷組織は悪化し、完治に長期の時間を要 してしまう

2. RICEとは

Rest

(安静)

Compression (圧迫) lcing

(冷却)

Elevation (高挙)

RICEとは上記4つのRest、Icing、Compression、Elevationの頭文字を用いた外傷の応急処置の名称。

RICEは上記1の「外傷による組織の炎症と循環障害」を抑制する目的で行う



3. Rest(安静)

運動を中止して全身の 血液循環を抑える



怪我をした 部位への 血液量を減 らす

4.lcing(冷却)

血管を収縮させて血流を抑制することにより組織の炎症を抑制



痛みを 軽減

低温により組織の代謝レベルを下げ、循環障害による低酸素状態を抑制

5. Compression(圧迫)

圧迫により、損傷部位 の出血を抑制



血液が貯 留すること を防ぐ

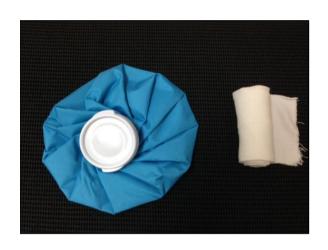


6. Elevation(高挙)

怪我をした部位を心臓より高く上げることで、損傷 部位への血流を抑える



血液が心臓 に戻ることに より、内出血 を抑制する





怪我の程度にもよるが、炎症反応は怪我をしてから24~72時間がピークを迎える。そのため、この期間は、1~2時間に1回はlcingを行う。 冷やすことにより、感覚が麻痺するため、感覚が通常に戻ったことを確認してから、再度行う。

7.注意点

①凍傷:家庭の冷蔵庫の氷は温度が低く凍傷になる可能性があるため、一度水につけてから使用する。又、保冷剤を用いる際はタオルなどを巻いてから使用する。



