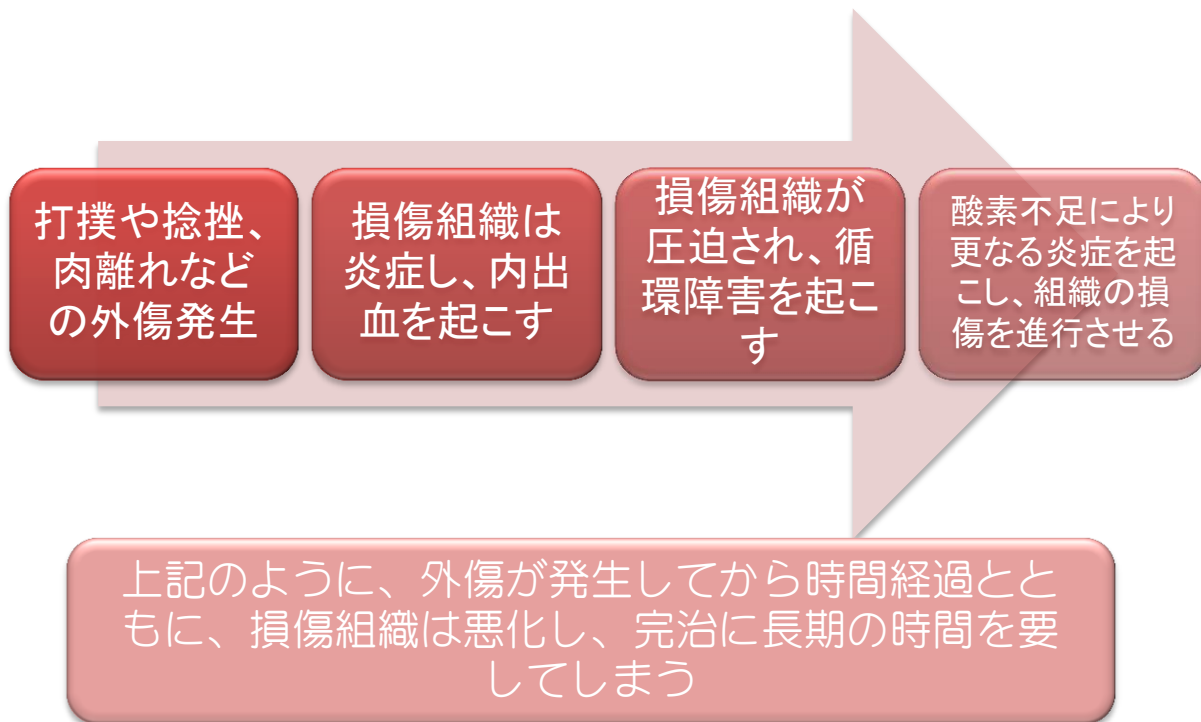


RICE(応急処置)

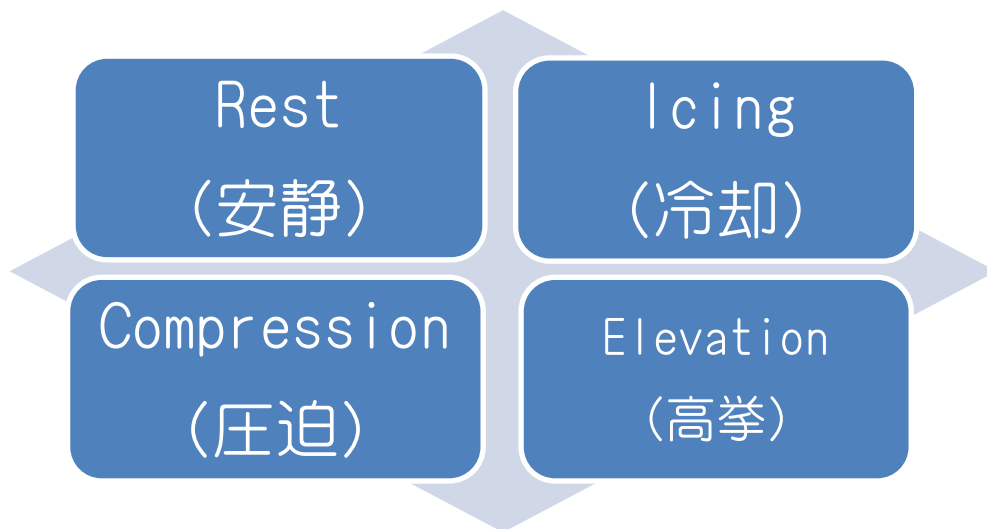
—理論と実際について—



1. 外傷による炎症と循環障害



2. RICEとは



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. Icing(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



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



痛みを
軽減

5. Compression(圧迫)

圧迫により、損傷部位
の出血を抑制



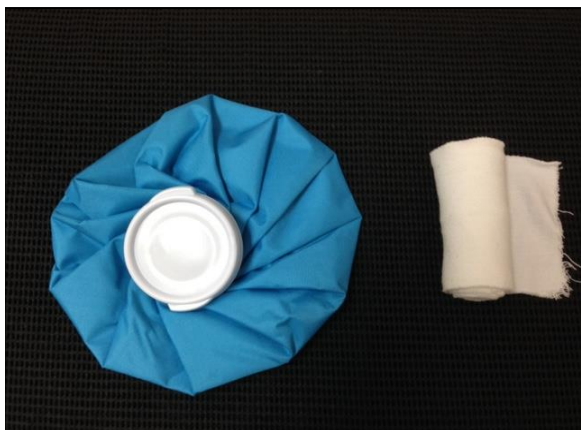
血液が貯
留すること
を防ぐ

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icing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。

