

RICEとは？

RICE処置は応急処置の基本

打撲や捻挫などスポーツで起こるケガは多種・多様ですが、それがどんなケガであれ、応急処置としてはRICE処置が基本です。適切な応急処置は、ケガの悪化を防ぐばかりでなく、治癒を早め、結果として競技復帰を早めることを可能にすることから、スポーツ現場に携わるトレーナーやコーチばかりでなく、選手自身にとっても、ケガをしてからあわてることなく、速やかで適切な対応が出来るように正しい知識を身につけておくことが重要です。

RICE処置とは・・・

RICEとは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（拳上）の4つ処置のことをいい、これらを単独で用いるのではなく、RICE（ライス）という一連の処置として用いることにより、応急処置としての効果を高めることが出来ます。RICE処置は以下のステップで行います。

STEP1 Rest（安静） 患部を安静に保つ

ケガをした場合、無理をせずただちに運動をやめ患部の安静を保ちます。このとき、損傷範囲の拡大や内出血、炎症および痛みからくるスパズム（筋のこわばり）を防ぐため、荷重位を避けて楽な姿勢をとり、固定も併せて行います。固定にはギプスや副木を使用するのが最適ですが、なければダンボールや板などを上手く利用しましょう。

STEP2 Ice（冷却） 氷で冷やす

痛みを軽減し、内出血や炎症を抑えるため、患部を氷で冷やします。最も一般的なのは、ビニール袋の中に氷を入れて患部にあてるという方法です。氷をあてると、はじめピリピリとした痛みがありますが、やがて無感覚になります(15～20分位)。そうなったらいったん氷をはずし、再び痛みがでてきたらあて、このサイクルを繰り返します。受傷後24～72時間（急性期）続けるのが理想です。

凍傷に注意！

氷の温度が低すぎたり（冷凍庫の氷など）長時間の冷却は凍傷になる恐れがあるので、氷を直接あてず患部にアンダーラップ等を巻いたり、タイマーをセットするなどして凍傷に気をつけましょう。

STEP3 Compression (圧迫) 圧迫する

出血・腫れを防ぐため圧迫します。腫れがひどくなると痛みも強くなり、またそれだけ治るのに時間がかかります。一般的にパッドを圧迫したい部分の形に切って、患部にあて、その上から弾性包帯(伸縮包帯)やテーピングで巻く方法が用いられます。

緊縛に注意！

過度の圧迫は血管や神経の緊縛を起こし、ケガを悪化させてしまいます。圧迫部より先が青紫なったりシビレがでるのは圧迫が強すぎるサインなので、そのときは巻く強さを加減しましょう。

STEP4 Elevation (挙上) 患部を持ち上げる

患部をできるだけ心臓より高い位置に持ち上げます。これにより患部に流れ込む血液やリンパ液の量が減り、逆に出て行く量が増えるので、腫れを軽減することができます。患部が上肢ならば三角巾などでつり、下肢なら横になって足の位置を高く保つのが一般的です(台としてはイスやクッションなど、手頃な高さのものを使います)。下肢のケガの場合、腫れがでやすいので怪我をしてから数日間は就寝時に挙上するとよいでしょう。

最後に・・・

適切なRICE処置によりケガの悪化を防ぎ、治癒を早めることができますが、これはあくまで「応急処置」であり「治療」ではありません。RICE処置をした後は必ず医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。