



Nihon Clinic

日本クリニック

August, 2014



今月の健康ニュースレター (Monthly)



◆◆◆ 応急処置 (RICE処置) のススメ ◆◆◆



米国内の日本クリニック

CHICAGO

(847) 952-8910

NEW YORK

(212) 575-8910

SAN DIEGO

(858) 560-8910

Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Road, Suite 101
Arlington Heights, IL 60005

予約: (847) 952-8910

内科: (847) 758-8080

小児科: (847) 640-5437

カイロ科: (847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: www.nihonclinic.com

E-mail: Chicago@nihonclinic.com



捻挫や打撲、骨折など思わぬケガを負ってしまった時、病院や診療所と行った医療機関にかかるまでの間に、症状を悪化させないための一時的な措置として【RICE処置】というものがあります。【RICE処置】とは、患部の出血や腫れ、痛みの軽減を目的に行う

①安静 (Rest)

②冷却 (Icing)

③圧迫 (Compression)

④挙上 (Elevation)

の頭文字をとったもので手足のケガの処置に行います。また適切な【RICE処置】は、受傷直後からはじまる炎症・腫れ・痛みを最小限に抑える為、受診するまでに悪化させないばかりでなく、治療後のより早い回復にも役立ちます。

①安静 (Rest)

患部周辺が動かされることによって出血や変形が進み、酷くなるのを防ぎます。運動や活動を中止し、横になるなど痛みの和らぐ楽な姿勢をとります。



②冷却 (Icing)

炎症と腫れと痛みを最小限に抑える為に冷やします。炎症と

腫れはケガの直後から始まり24～72時間でピークを迎えその後回復が始まります。しかし受傷後放って置くと時間の経過と共に炎症と腫れが広がるので、治るまでにより時間がかかってしまいます。氷のうやアイスノン、或いはビニール袋 (ジップロック・バッグに氷と水を入れたもの) を患部に当てて冷却します。20分ほど冷やしたら、もしくは患部の感覚が無くなったはずし、また痛みが出てきたら冷やします。冷シップや塗り薬のみでは不十分なため、上記の方法を可能な限り行ってください。ただしコールドスプレーの使いすぎや氷を肌に直接当てるのは凍傷の危険性があり注意が必要です。



③圧迫 (Compression)

患部や周辺または上流部分の動脈をタオルやハンカチ、テーピングや包帯などで適度に圧迫することにより内出血や腫れを最小限に抑えます。



スポンジやパッドがあれば腫れが予想される部位に当て、締め付け過ぎないように適度な圧迫を心がけてください。手足などの末端が紫色などに変わってきてしまったら締め過ぎです。

④挙上 (Elevation)

ケガした部分を心臓より高い位置に保つことにより血液やリンパ液が患部に溜まるのを防ぎ腫れを最小限に抑えます。椅子や机、台などの上に手や足をのせ、それでも心臓が高い場合には横たわり患部を挙上します。



以上、RICE処置をご紹介しましたが、意識がなかったり、重症と思われる時は、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。また外出時思わぬケガをした時のことを考えて受傷直後(出来れば炎症・腫れが出てくるまでに = 少しでも早いほうが良い)からRICE処置が行なえるように、練習をしたり必要なものを揃えたりするなど、前もって準備しておくことをお勧めします。

※瞬間冷却パックは氷がない時などの緊急時に重宝です。

日常生活はもちろん、週末や夏休み中などの行楽先やスポーツの現場などで役立ててください。