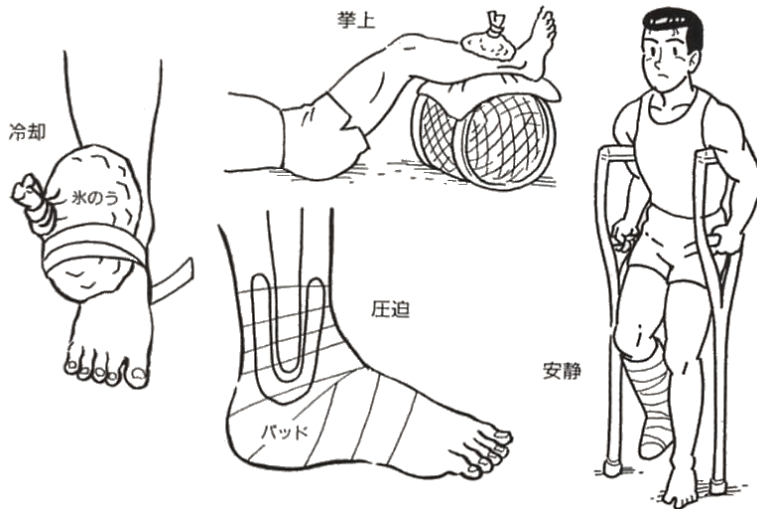


## 院内報「みらい」(怪我の応急処置)

ねんざ、打撲、肉離れ、突き指、骨が折れているかな(?)などと思われる場合をよく経験します。

このようなときの応急処置は、RICE(ライス)療法と呼ばれる方法を行います。これは、とりあえず医者にかかるまでの処置で、家庭や郊外でけがをしたときに役立ちます。RICE(ライス)療法とは、4つの英語の頭文字をとったものです。



### R : (Rest、安静)

けがの部位を動かさないようにします。骨折や血管が切れたりしている場合には、動かすことによって出血がひどくなり、腫れてきて痛みも強くなります。ハンカチ・手ぬぐい・タオル・あて木などで固定をします。足の場合には、杖を使用したり周りの人の肩を借りたりして体重をかけないようにします。

### I : (Ice、冷却)

けがの部分を冷やします。冷やすことによって、出血や炎症をおさえ痛みを和らげます。ビニール袋や氷まくらに氷を入れてハンカチやタオルでくるんで当てをします。最初のうちに行くと大変効果があります。けがをしてから2 - 3日間は行うようにしましょう。

### C : (Compression、圧迫)

けがのところを圧迫します。出血と腫れをふせぎます。タオルやスカーフでもいいですが、包帯やテープがあるともっと効果があります。あまり強く圧迫すると血液の流れが悪くなり手足の指や爪の色がむらさき色になったり、神経が圧迫されてしびれます。このようなときには圧迫をゆるめます。

### E : (elevation、挙上)

けがの部位を心臓より高くします。心臓より高くする事で、血液の流れを少なくして出血をおさえ、腫れも軽くすることができます。

このような基本的な緊急処置を覚えておくと、いざというときにも慌てなくて済みます。でも、あきらかに足や手の変形して誰の目にも骨折や脱臼とわかるときには固定のみを行いすぐに整形外科に受診して適切な診断と治療を受ける必要があることは言うまでもありません。



平良 勝成