



## 早めが効果的 スポーツ外傷の応急処置

みなさん、スポーツを楽しんでいますか。それぞれの年齢や体力、目的に応じてスポーツに親しむことは、いきいきとした生活を送る上で非常に重要です。

しかし、スポーツ活動中の体に予期しない大きな力が加わり、けがをすることがあります。これをスポーツ外傷と言います。みなさんも運動中に打ち身や肉離れ、捻挫ねんざなどをした事があると思います。スポーツ外傷は応急処置の方法により、その後の回復に差が出ます。

そこで今回、みなさんに覚えておいてほしいのは**RICE**処置です。

### R || 安静 (Rest)

まず、運動を中止することで患部の腫れを抑えます。運動を続けると心臓がどんどん患部に血液を送り込み、腫れがひどくなってしまうです。

### I || 冷却 (Ice)

次に、受傷後できるだけ早く患部を冷やすことで内出血

を抑え、腫れや痛みを最小限に抑えることができます。ビール袋に氷と少量の水を入れて空気を抜いたもので、一般的には15分間を目安に患部の感覚がなくなるまで冷やしましょう。

### C || 圧迫 (Compression)

また、患部周辺を圧迫することで内出血や腫れを抑えます。腫れがなくなるまで行いましょう。

### E || 挙上 (Elevation)

そして、患部をなるべく心臓より高く上げることで内出血による腫れを抑えます。腕なら三角巾でつり下げて、足は座布団や枕で上げておきましょう。

受傷したときの応急処置をお忘れなく。痛みが続くようなら早めに医療機関を受診しましょう。スポーツの秋をけがなく楽しんでください。

吹田市医師会 岩橋 武彦