

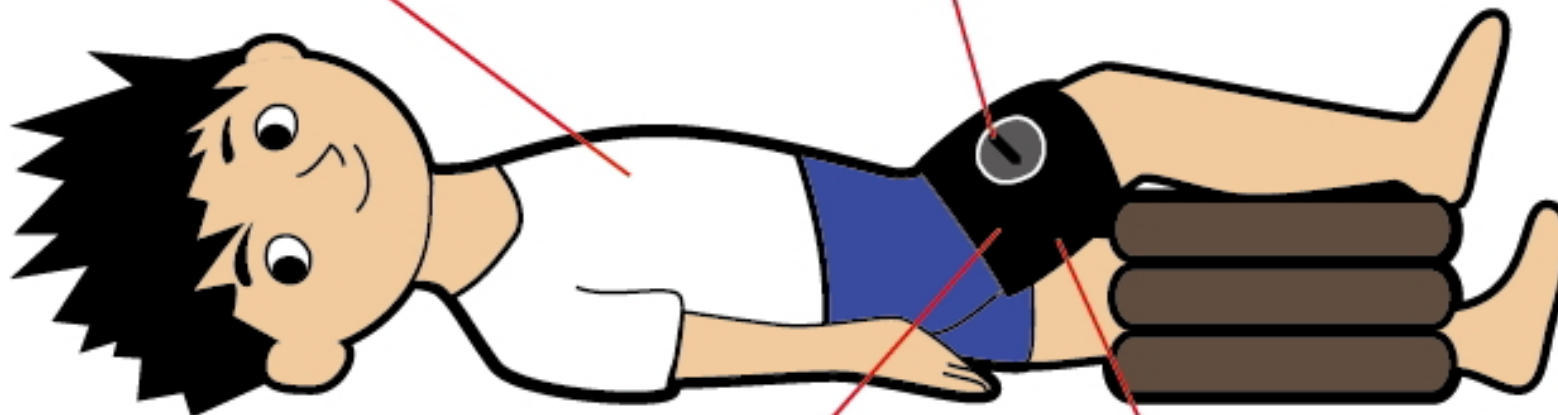
# RICE処置とは？

**R**est 安静

静かに休もう

**I**cing 冷却

患部を冷やそう



**C**ompression 圧迫

患部を適度に圧迫しよう

**E**levation 挙上

患部を心臓より高く挙げよう

4つの方法を用いた代表的な応急処置の方法のこと

# RICE処置の目的



ぶつける・ひねる・引っ張られる、  
などスポーツ中にケガが発生すると…



受傷した部位の組織が損傷し、  
身体の反応（**炎症症状**）が起きる

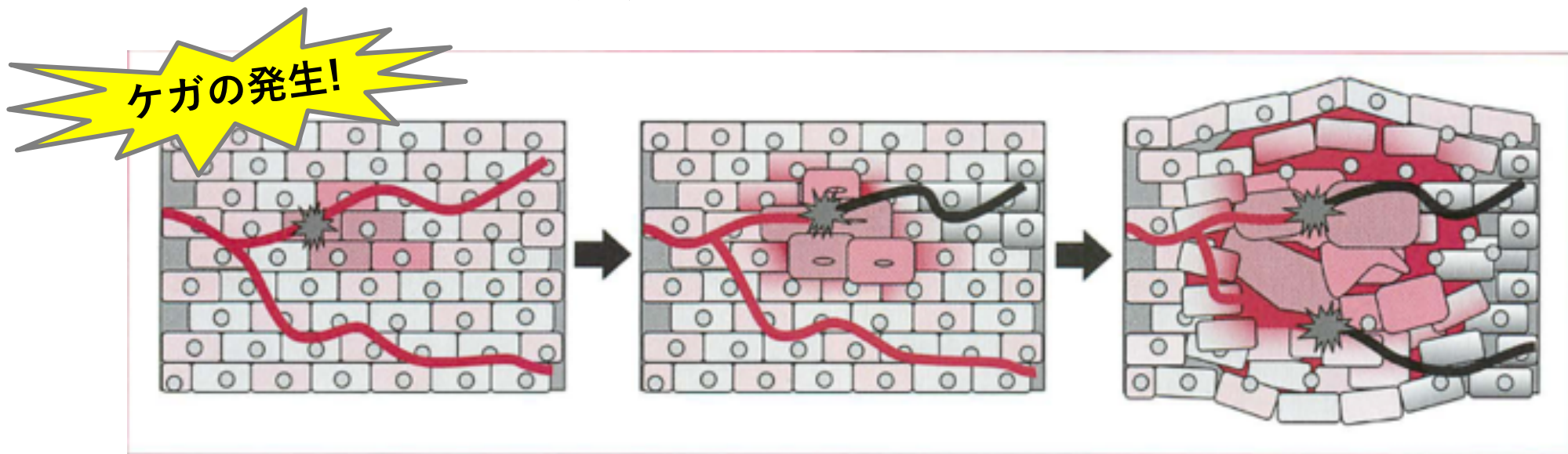


RICE処置を行うことで**炎症症状を  
最小限に抑えることができる！**



**より早く競技に復帰できる！**

## 炎症症状とは…



**発赤**：細胞の代謝が上がり、血液が多く集まり赤くなる

**熱感**：血液が多く集まり、温度が上昇する

**腫脹**：内出血により腫れる

**疼痛**：発痛物質が発生し痛みが生じる

**機能障害**：腫脹や疼痛などによりうまく動かせない





# RICE処置の方法

脈拍をあげない

痛めた部位を悪化させない



ケガによって仰向け、  
うつ伏せなど…



熱感を下げる

腫脹・疼痛のコントロール



血流・内出血の抑制



**Elevation**

(挙上)

患部を心臓より高くし、  
静脈を促進する

# ICE (冷却)

## ☆アイスパックの作り方



氷を平らにする



空気を一気に抜く



袋を縛って完成!

氷は0°Cの溶けかかった氷が最適!



色々な形状の氷でも上手に作れるように練習しよう!

# COMPRESSION (冷却)

## ☆足関節内反捻挫の場合

痛みのない範囲で  
背屈させた状態で  
圧迫しよう！



受傷肢位にならないように圧をかけながら、  
アイスパックをしっかり覆いましょう！

# COMPRESSION (冷却)

## ☆大腿部前面の打撲の場合



大腿部で一度  
アイスパックを  
覆う

膝をできる限り屈曲位にして固定

# COMPRESSION (冷却)

## ☆肩関節の場合



① 腕に巻く  
※後ろ→前へ



② 肩を覆って  
胸の前から  
逆の脇下へ



③ 背中を通り  
肩へ戻る



④ 脇下へ降り  
繰り返す



# RICE処置まとめ

- ケガが起きた時の代表的な**応急処置**の方法！
- 目的は**炎症症状**を**最小限**に抑えること！
- **炎症症状**を最小限に抑えることができれば、**早期復帰**の可能性が高くなる！
- R,I,C,Eのひとつひとつに効果があり、**状況に応じて多くの処置を施す**ことが大事！