



夏になり外で遊んだり、キャンプや海水浴などをしたりする機会が増えてくると、ケガも増えてきます。その時に正しい応急処置をするかしないかで、完治するまでにかかる時間も変わってきます。また、明日からの中体連で何かあった時もすぐに自分で対応できるよう、正しい処置方法を知っておきましょう。



# こんなときどうする？



## 「RICE処置」

ライ ス しよち

**Rest【安静】**…ケガをした直後から身体の修復作業は始まっています。早く治すためには、患部に負担がかからない姿勢で固定しましょう。

アイス

**Ice【冷却】**…十五〜二十分ほど冷やし、感覚がなくなったら一度冷やすのをやめて痛みが出たらまた冷却を再開します。これを二十四〜四十八時間ほど続けましょう。

コンプレッション

**Compression【圧迫】**…圧迫が強すぎると、症状が悪化したり、血の流れが悪くなったりすることもあるので、ぎゅうぎゅうに巻かないよう注意しましょう。

エレベーション

**Elevation【挙上】**…患部を心臓より高い位置に置くことは、炎症を最大限おさえるための重要なポイント。椅子や台・クッションなど、手頃な高さのものに患部を乗せておきましょう。

### キーゼルバツハ部位

上を向くと血を飲み込んでしまうため、顔はやや下向きにし、キーゼルバツハ部位(小鼻)をしっかりつまみます。十〜十五分ほど押し続け、それでも止まらない時は、冷やしましょう。



## ワンプツ、スリー

**ワン【傷口の洗浄】**…異物が残らないように水道水でしっかり洗います。

**ツー【止血】**…ガーゼやハンカチなどの布やビニールなどで傷を覆い、強く抑えます。

**スリー【傷口の保護】**…清潔を保ち、乾燥を防ぐために、ばんそうこうなどを貼ります。



## 速やかに冷やす

冷たい水で一秒でも早く冷やしましょう。目安は、水道水を出しっぱなしにして五分以上、十五〜二十分程度。  
※水ぶくれは破かない。  
※衣服などは脱がさない。  
ひどいやけどの場合は、病院を受診しましょう。