

# RICE処置

スポーツや日常生活で、ケガをしてしまったら早急に応急処置を行いましょう。ケガの炎症などのダメージを最小限に抑え回復を早める手助けになります。



RICE処置とは・・・  
Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）  
の4つの頭文字を並べたもの。

## Rest（安静）

ケガをしたところの部位を動かさないように安静にして休みましょう。包帯での固定もケガをした部位を安静にするための一助です。

## Ice（冷却）

ケガをした部位を冷やして痛みをやわらげるとともに、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えます。氷水で冷やすのが最も効果的です。15-20分冷却したら外し、また痛みが出てきたら冷やしましょう。これを24-48時間繰り返します。



## Compression（圧迫）

内出血や腫れを防ぐために、あまりきつくないように注意しながら、包帯などを巻いて、患部を圧迫します。血流を悪くしたり神経を圧迫することがあるので、指先などの色が悪くなったりしびれがでてきたらいったん緩めきつさを調節しましょう。

## Elevation（挙上）

ケガをした部位を心臓より高い位置に保ち、腫れや内出血を防ぎます。



腫れがひどい時や強い痛みがある時、動かしにくいなどの症状がある場合には、必ず医療機関を受診しましょう。