

# 応急処置マニュアル (スポーツ外傷等)

## 応急処置とは？

応急処置は医者に見せるまでの間、ケガを悪化させない状態に保っておく方法です。従って、処置後は必ず整形外科等を受診して下さい。応急処置は治療ではありません。

## 応急処置の原則 (RICE)

運動中に捻挫や肉離れ、打撲といったケガをした場合、“RICE (ライス) 処置” という方法を取るのが原則です。

### Rest (レスト) 安静 (R)

患部を動かさずに安静を保ちます。  
(患部を無理して動かすと、症状が悪化します)



### Ice (アイス) 冷却 (I)

患部を氷や水、アイスパック等で冷やします。  
(冷やすと血管が収縮し、腫れや内出血等を抑えます)



### Compression

(コンプレッション) 圧迫 (C)

患部を包帯等で圧迫します。  
(出血、腫れを防ぐために圧迫します)



### Elevation (エレベーション) 挙上 (E)

患部を心臓より高い位置に保ちます。  
(血液が損傷部に流れにくくなり、内出血や痛みを軽くします)



注意 冷やしすぎると凍傷になる恐れがあります。  
圧迫が強すぎると、血流を悪くしたりします。

## RICEで対応できるケガ

**捻挫** 足関節をひねる等、靭帯を傷める関節のケガです。捻挫を起こした関節は腫れ上がり、痛みで動かさないような症状になります。

**打撲** 筋肉や骨を直接打ちつけて起こすケガです。筋肉を打ちつけると腫れ上がり痛くて動かさない状態になります。

**肉離れ** ダッシュ等の運動を急激にすることで、筋肉に伸張能力以上の力が加わり部分的に断裂したりする損傷です。

上記のようなケガをした場合、速やかに応急処置 (RICE) を行い、医師の診断を受けて下さい。(左図を参照)



## RICE以外の対応が必要な場合

**こむらがり** よく「つった」と表現される痛みのことです。よく起こるのがふくらはぎ等です。

応急処置「つって」いる筋肉を伸ばす。「つって」いる筋肉を強く圧迫する。「つって」いる筋肉をマッサージする。

**骨折と脱臼** 肩等を骨折や脱臼したときは、外からみてもはっきりわかる変形があり、関節がズレた感じと激しい痛みがあり、動かすこともできません。

応急処置 患部を動かさないようにきちんと固定する (本人が痛がらない姿勢でよい)。

固定、冷却を続けながら、できるだけ早く医療機関で適切な処置を受けてください。

**突き指** 手の指先にボールを当てて、指を突いてしまった状態のことで、球技などでよく起こります。

応急処置 患部を動かさないように、軽く曲げた状態 (軽度屈曲位) にして、テーピングなどで固定する。氷、アイスパックなどで冷却する。



## その他の場合

### 過呼吸症候群

呼吸が速く浅くなって、空気を吸い込みすぎる状態になり、血液中の二酸化炭素が少なくなってしまうと起こります。(若い女性に多く見られます)

#### 応急処置

ペーパーバッグ法が有効です。発作が起きた時は、紙袋を口にあてがい、袋の中で呼吸を行います。血液中の二酸化炭素を増やす事ができ、発作はしだいに治まります。



### 熱中症

熱中症は日射病や熱射病などの総称で、「高温下での運動のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされています。

#### 応急処置

- 1 涼しい日陰やクーラーの効いた室内等に移動
- 2 衣類をゆるめて休む
- 3 体を冷やす (冷たい水でぬらしたタオル使用)
- 4 水分補給 (スポーツドリンク等)



学校事務連絡先	-	( )	-
学校校医連絡先		( )	
医療機関連絡先		( )	
救急車 連絡先	119	(局番なし)	