

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

RICE (応急処置)

ころんだり、ぶつけて痛みのあるところやスポーツ中の突然のケガをそのままにいませんか？

今回はRICE(ライス)と呼ばれる応急処置を紹介します。

安静(REST)

座ったり横たわったりして全身を安静にする。

炎症部分を動かさないように患部を安静にする。

冷却(ICE)

ケガした部分を氷などで繰り返し5～15分冷やす(凍傷に注意)

内出血をおさえ、痛みを減らすのに効果的。

圧迫(COMPRESSION)

患部とその周辺を包帯などで適度に締め付ける。

強すぎる圧迫は逆効果なので注意。

高挙(ELEVATION)

患部を心臓より高い位置に上げる。

患部に集まった血液や細胞液を減らす効果がある。

・上記はあくまでも応急処置です。腫れや痛みが引かない

場合は医療機関を受診してください。

(注意)意識障害や心・呼吸停止もしくはこれに近い状態に

バックナンバー

[2007/12号 認知症予防1](#)

[2007/11号 RICE](#)

[2007/10号 リウマチ](#)

[2007/9号 骨折・脱臼・・・](#)

[2007/8号 痛風2](#)

[2007/7号 痛風1](#)

[2007/6号 糖尿病3](#)

[2007/5号 糖尿病2](#)

[2007/4号 糖尿病1](#)

[2007/3号 睡眠2](#)

[2007/2号 睡眠1](#)

[2007/1号 かせ](#)

[過去のものはこちらから](#)

なっ**た**ときや**出血**が**ひどい**場合は**救命手当**が**優先**されます。
また**骨折**や**脱臼**など**変形**があるときは**添え木**などの**固定**が
必要となります。その他の**筋肉・腱・靭帯**などの**損傷**であれば
RICE処置が必要です。

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.