

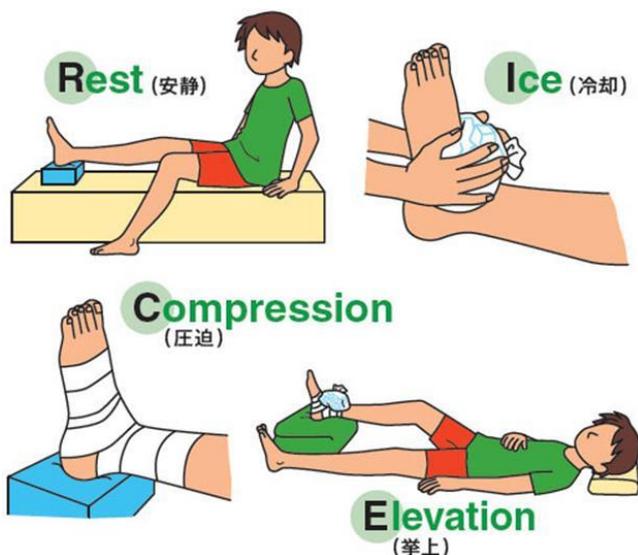
スポーツ中にケガをしてしまった時どうする??

正しい応急処置方法

スポーツ中にケガをしてしまった時、痛みを我慢して続けるのは危険!!
適切な処置はケガを早期に回復させることに繋がります!

【 知っておきたい! R I C E 処置 】

スポーツを行なう上で、“冷やすケア”はとっても大事!
急性期のケガには『R I C E 処置』が必須です!



Rest(安静) ⇒ 運動を止め、患部を動かさない

Ice(冷却) ⇒ **1番重要!** 冷やすことによって、
痛み、炎症、腫れ、出血を少なくする

Compression(圧迫)
⇒ 患部を圧迫することで、内出血や腫れを最小限にする

Elevation(挙上)
⇒ 患部を心臓よりも高い位置に挙げることで
血流を一時的に少なくし、出血、腫れ、炎症を
最小限にする

【 アイシング(冷却)の方法とは? 】

《方法》 1番効果がある方法は、氷のうやナイロン袋に氷を入れ、
出来る限り袋内の空気を抜いた状態で患部を冷やす。
→空気を抜くことで**皮膚との接触面積を大きくする!**



《時間》 **10分~20分** ※患部の大きさに合わせて調節
⇒ 感覚的な目安: 『強い冷却感』→『温かい感覚』→『無感覚』
※ここまで来たら止める!

★こんな時・こんな症状が出ている時はダメ!

・血行障害 ・凍傷 ・低体温 ・刺激に対する過敏症 ・睡眠中

●冷やすのは**氷**が一番おすすめ! その理由は?

0℃の氷(製氷機で作ったもの)は、損傷部の深部まで熱が伝わり、
炎症によって発生する熱を奪う力が他の冷却媒体よりも優れている!
凍傷が起こる心配がほとんどなく、安全である事が挙げられます!