

# 医科学 見聞録

## RICE 処置について

公益財団法人日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
山口県スポーツ交流村  
三浦 宏次郎

スポーツ活動には、様々なリスクがあり、時としてアクシデントに発展してしまうこともあります。そうしたアクシデントの際、まず現場でできる応急処置が **RICE 処置** です。

RICE とは、R(rest:安静)、I(Icing:冷却)、C(compression:圧迫)、E(elevation:挙上)の頭文字をとった言葉で外傷の応急処置の基本となるものです。

### Rest (安静)

運動を中止することでケガを悪化させないことを目的とします。具体的には患部を動かさないよう固定すること、安全な場所に移動させること等が挙げられます。

### Icing (冷却)

冷やすことにより血流量を少なくし、腫れを抑えることができます。また鎮痛効果も得ることができます。注意すべき点として、コールドスプレーや保冷剤(クーキなどについている)は Icing に適していません。凍傷などの原因となりますので注意が必要です。

### Compression (圧迫)

患部を圧迫することで腫れを軽減し、内出血を抑える効果があります。

### Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置にすることで物理的に血流量を抑えることが目的です。

応急処置を終了した後は、医療機関で早めに受診することが大切です。

何よりも重要なことは、ケガをしないように準備することです。ウォーミングアップ、クールダウンはもちろんですが、外傷・障害を起こしにくい体を作ることも重要です。また、指導者がスポーツを指導する上でケガをするような危険な体の使い方など、リスクについて理解しておくことも外傷・障害の予防には重要となります。

