

スポーツ外傷の応急処置

スポーツ外傷とは、スポーツ活動中に大きな力が加わることによって起こった「ケガ」のことですが、「ケガ」が起こってから医療機関にかかるまでに、応急処置を適切に行う必要があります。応急処置が適切であれば、早期にスポーツへの復帰が可能となりますが、応急処置をしなかったり不適切であれば、スポーツへの復帰に時間がかかることになりかねません。

応急処置には四つのポイントがあります。

1. 安静：患部の腫脹や神経・血管の損傷を防ぐことを目的にします。
副子やテーピングで固定します。
2. 冷却：患部の細胞壊死と腫脹を防ぐことを目的にします。
氷や保冷剤で1-3日間冷やします。
3. 圧迫：患部の内出血や腫脹を防ぐことを目的にします。
テーピングや弾力包帯で軽く圧迫気味に固定します。
4. 挙上：患部の腫脹を防ぎ、軽減させることを目的にします。
心臓より高く挙げその位置を保ちます。

四つのポイントを覚えやすくしたのが「RICE（らいす）」と「あれやった？」です。

R	・・・ rest	= 安静	= やすむ	・・・ や
I	・・・ ice	= 冷却	= れいきやく	・・・ れ
C	・・・ compression	= 圧迫	= あっぱく	・・・ あ
E	・・・ elevation	= 挙上	= たかく	・・・ た

「RICE」でも「あれやった？」でも覚えやすいほうで覚えてください。

適切な応急処置を行った後に、医療機関を受診し、主治医とともに早期のスポーツ復帰を目指しましょう。