

こちら

子どもスポーツ診療室



運動中、手足に捻挫や打撲などの外傷を負ったとき、適切な処置をするかしないかで、その後の回復が左右される。早くけがを治して競技に復帰するためには、正しい応急処置が大切だ。徳島大学院運動機能外科学分野の和田佳三医師に正しい処置の方法を聞いた。



和田佳三医師

スポーツ外傷の応急処置には、四つのポイントがある。①レスト(安静)②アイス(冷却)③コンプレッション(圧迫)④エレベーション(患部を持ち上げる)だ。それぞれの英語の頭文字をとり、RICEと呼ばれる。

例えば、足首を捻挫した場合、傷めた靭帯の回りに内出血が起こる。放っておくと、患部周辺の皮下組織(筋肉など)に血液成分が広がってしまう。内出血が進行すると患部が腫れて症状が悪化し、

回復が遅れる要因となる。けがの範囲が広がる「2次損傷」だ。RICEはこうした流れを食い止めるために行う。

「安静」は、競技から離れて運動量を軽減することを指す。運動を完全にやめてしまうと、筋肉や関節が固くなり、早期の競技復帰を妨げる恐れがある。痛みを感じない程度に動かした方がよい場合もある。

他の3項目は同時に行う。氷などを患部に当てて冷やし、スポンジの上から包帯を巻いて圧迫する。患部は心臓よりも高い位置に上げ、なるべく血行を抑えるようにする。

外傷の応急処置

早期回復に欠かせず

23

RICE 処置

レスト Rest 安静

アイス Ice 冷却



コンプレッション Compression 圧迫

エレベーション Elevation 患部を高く

「冷却」は、患部の深層を冷やすように心掛けよう。冷凍庫から出したばかりの水はマイナス10度程度。そのまま当て続けると、冷えすぎて凍傷の恐れがある。水を足したり、細かく砕いたりして表面を約0度に保つと、効果的に皮下組織を冷やすことができる。

冷却時間は、20分冷やして60分中断するサイクルを基本に、1〜3日間続ける。子どもの場合大人に比べて筋肉が少ないため、20分たっていないくても患部の感覚がなくなったら、いったん中断するようにしよう。

捻挫などへの対処として、湿布薬も普及している。だが、皮下組織の冷却効果は低く、受傷直後の使用は適さない。血行促進の成分が含まれていると、内

出血が進んで症状を悪化させる恐れもある。冷却スプレーも、皮膚の表面を冷やすだけなので、アイシングには向かない。

「圧迫」の際は、治療用のスポンジを当て、強すぎない程度に包帯で巻く。内出血の広がりを防ぐことで、腫れを抑えることができる。

RICEは、比較的に軽い外傷に効果があがり、骨折や脱臼といった重症例や、頭、首、体のけがは対象外。意識がない場合などは、負傷者を動かさずに速やかに救急車を呼んでほしい。

RICEは、あくまでも医師に診てもらったまでの応急処置。医師と相談しながらきちんと治療し、早期の競技復帰を目指す。

(山口和也)