≪RICE 処置≫

ケガをしないでベストのプレーを続けられるのが選手としては大切である！

ケガをしてしまった時、痛みを有しながらプレーしなくてはいけなくなった時

適切な対応をして、早期改善に結びつけましょう！！

ここでは、応急処置である“RICE 処置”のやり方を説明します。

≪RICE の意味≫

略語	対応	目的
R	Rest (安静)	運動を中止して全身の血液循環を抑えるとともに、患部を固定することで組織の損傷、炎症症状の悪化を防ぐのが目的です。
I	Ice (冷却)	冷やすことで血管を収縮させ、炎症症状が広がるのを防ぐ。また、細胞の働きを抑えることで、二次的障害を最小限にくい止めるのが目的です。
C	Compression (圧迫)	弾性包帯などを使い、周囲の組織や血管を圧迫し、内出血や腫れがひどくなるのを抑えるのが目的です。
E	Elevation (挙上)	患部を心臓よりも高く挙げることで、患部に流れる血液の循環を抑えるとともに、患部に溜まった血液を心臓へ戻しやすくすることで炎症症状を最小限に抑えるのが目的です。

RICE 処置は応急処置のため、受傷後からできるだけ早く行う必要があります。
処置が早ければ早いほど効果が増します。

≪アイシングの準備≫

準備するもの　・氷　・アイスバック＝ビニール袋(できれば氷のう)
・包帯(できれば伸び縮みするもの)、または、ラップ

この 3 つさえあればどこでも、簡単にアイシング(RICE 処置)が行えます。

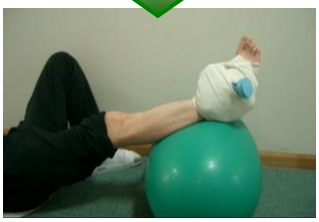
注意点：家庭用冷凍庫で作られた氷やアイスノンみたいなものは、皮膚にペタペタくっつきます。これは、マイナス温度に設定されているためで、その状態でアイシングをした場合には、凍傷になる危険が高まります。また、融けかかった氷の方が熱を奪いやすいために、ツルツルの氷の方がより安全で、より効率的で、より安価に処置がおこなえます。
そのため、氷は一度水で濡らしツルツルの氷を準備してください。
製氷機で作られた氷が最も適しています。

【では実際にアイスバックを作ってみましょう！】

1)　ツルツルの融けかかった氷を袋の中に入れ、氷を平らに並べます。
2)アイスバックの中の空気を吸って、中を真空にします。
3)さらに空気を吸いながら、袋をねじり、口を閉じます。
4)最後に口を縛り、　完成！！

良い例)
上手に作れると、右図のように、まんべんなく患部に氷を当てることができ、全体的にしっかりと冷やすことができます。

≪RICE 処置の実施≫



＊　アイスバックの準備ができたら・・・

RICE 処置に従い１５～２０分患部を冷やしましょう。

アイスバックを直接皮膚に接触させ、弾性包帯などでアイスバックを圧迫/固定するようにします。
5～10 分頃までは冷たすぎて痛みを感じるかもしれませんが、それを過ぎると感覚が無くなってきます。そこまで我慢することが大切です。

注意点：時間が短すぎると、損傷した部位によっては冷却刺激が伝わってなく、アイシングの効果が期待できないものになってしまいます。また、継続して長時間行なってしまうと凍傷になる危険が高まるため、1 度に冷やす時間は 15～20 分が適度となります。

注意点：極端に寒気がして気分が悪くなる、また指先の感覚が無くなり紫色に変色した等、明らかな異常が発生した場合は、速やかにアイシングをやめ、患部の様子を見る必要があります。

以上、応急処置は終了です。

し・か・し！
これで安心してはいけません。腫れのピークは 5，6 時間後に来ることが多いため、受傷後 24～72 時間(3 日間くらい)は断続的にアイシングを継続する必要があります。

ケガをしてしまった日は１時間に１回アイシングを行なう！！

アイシング(15 分)	休憩(45 分)
1 時間	

注意点：安静/圧迫/挙上は継続しましょう。