

【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なら・・・

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。