

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

膝のけがと応急手当 RICE

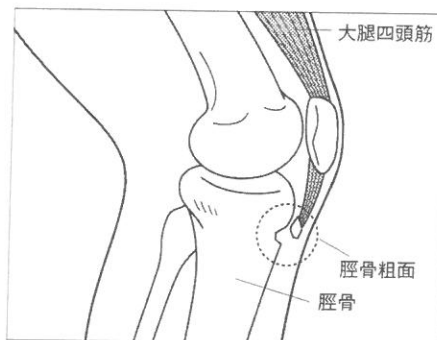
指導／広島大学大学院 医系科学研究科 スポーツリハビリテーション学研究室 教授 浦辺 幸夫 先生

膝の関節は、多くのスポーツで負荷がかかり、痛めやすい部分です。けがをして痛みがあれば病院を受診するのが基本ですが、受傷後すぐの応急手当の方法として RICE を覚えておくくと便利です。

■ 中学生に多いオスグッド病

オスグッド病は、ジャンプやランニングなどの膝を多く使うスポーツで継続的に膝に負荷がかかることで、膝のお皿の少し下にある脛骨（すねの骨）の一部（脛骨粗面）が剥がれ、痛みを生じるスポーツ障害です。

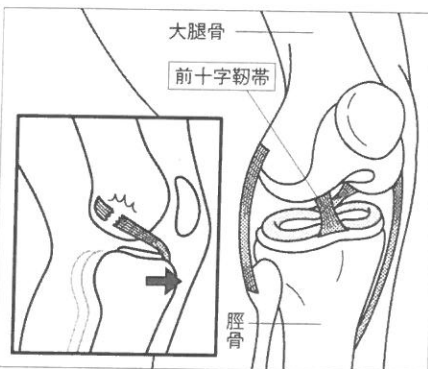
太ももの筋肉（大腿四頭筋）が、お皿を上方に引っ張り、脛骨の成長軟骨部に負荷がかかり、成長軟骨の一部が剥離します。10代前半の成長期のスポーツ選手（サッカー、バスケットボールなどの膝を多く使う種目）でよく見られます。



■ 膝前十字靱帯損傷

膝前十字靱帯は、膝関節にある4つの靱帯のうちの1つで、大腿骨（太ももの骨）と脛骨を結ぶ、膝関節において重要な靱帯です。この靱帯は、ジャンプの着地、急なストップや方向転換などの動作で膝に負荷がかかると切れることがあり、靱帯が切れてしまうと多くの場合、手術が必要になります。

プレー相手とぶつかって切れることもあります。自ら膝をひねって切れることも多くあります。ジャンプの着地などで膝が内側に入ったり、重心が後ろに傾いたりすることで、膝に力加わり、膝前十字靱帯が切れやすくなるので注意しましょう。



■ 応急手当の基本はRICE

捻挫や打撲の応急手当の基本は、Rest（レスト＝安静）、Icing（アイシング＝冷却）、Compression（コンプレッション＝圧迫・固定）、Elevation（エレベーション＝挙上、患部を心臓より高く上げる）の4つの頭文字をとって、RICE と呼ばれています。

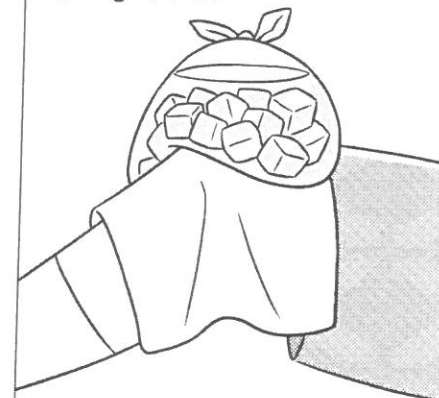
中でも、氷水などで患部を冷やすアイシングが最も重要です。受傷後、早期にアイシングをすることで、けがの悪化を防ぐことができます。

R est（安静）



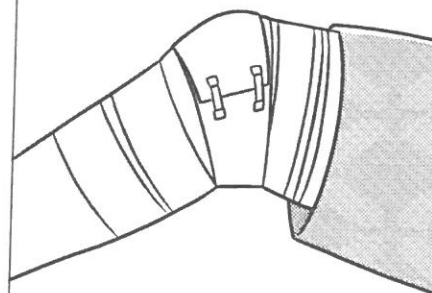
けがをしたら運動を中止し、楽な姿勢をとり安静にします。

I cing（冷却）



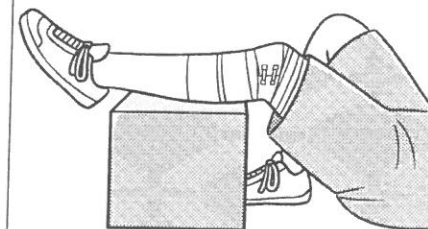
患部に氷水などを当てて冷やします。痛みや腫れを抑える効果があります。

C ompression（圧迫）



包帯などで患部を動かさないように固定し、痛みや腫れを抑えます。

E levation（挙上）



患部を心臓より高く上げることで、患部の腫れの軽減を図ります。

