

## ほけん通信。

学校 年 月 日発行

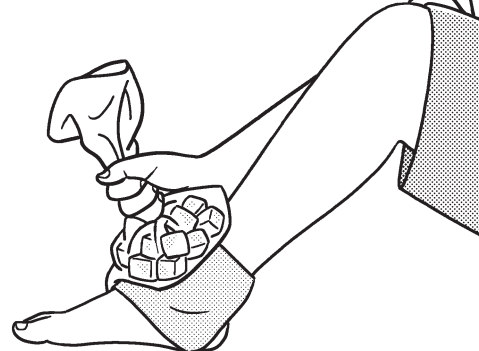
## 手足のけがの応急手当 RICE

指導 稲毛整形外科 院長 南出 正順 先生

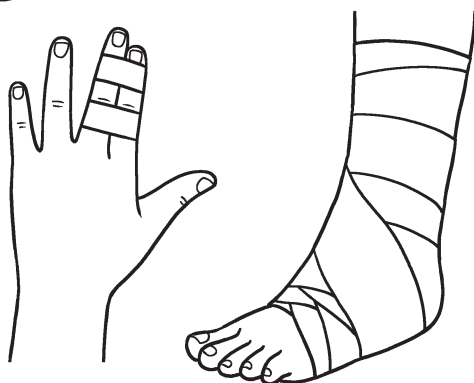
打撲、捻挫、突き指などのときは、RICEと呼ばれる4つの応急手当を行います。RICEを確実に行うことで、患部の腫れや痛みを軽減することができます。

**R** Rest (安静)

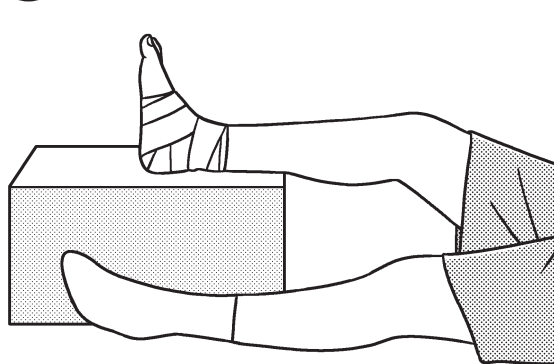
患部を安静にすることで、受傷した部分の痛み、出血、腫れを軽くします。

**I** Ice (冷却)

患部を氷などで冷却することで、患部組織の血管を収縮させ、腫れや出血を最小限にし、痛みを軽減します。

**C** Compression (圧迫・固定)

患部を包帯などで圧迫・固定することで、痛みや腫れを最小限に抑えます。

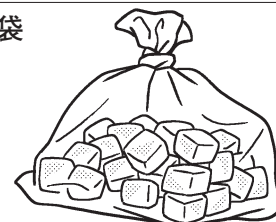
**E** Elevation (挙上)

患部を心臓より高くあげることで、腫れやむくみを抑えます。

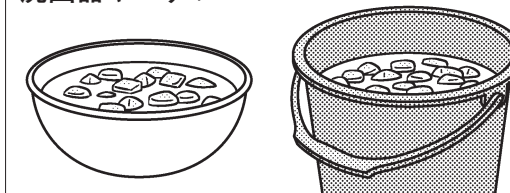
## 応急手当で大切な Ice

RICEの中でも最も重要なのは、Ice（冷却）です。冷やすことで血管を収縮させ、組織の代謝を減らして炎症や腫れを抑える効果が期待できます。氷を入れたビニール袋、洗面器やバケツ、氷のう、アイスパックなどを活用して、患部を冷やします。

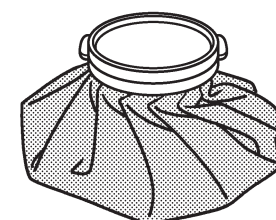
ビニール袋



洗面器やバケツ



氷のう



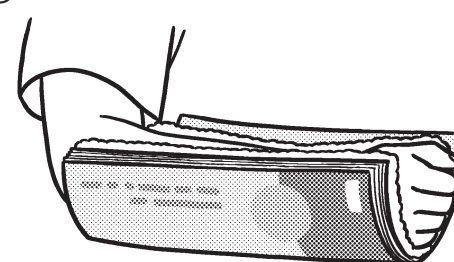
アイスパック



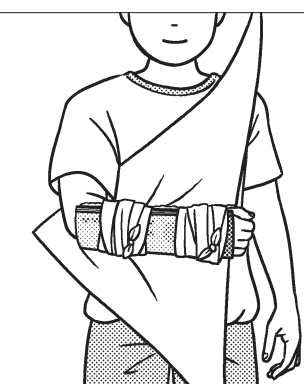
## 骨折の応急手当（腕の場合）

前腕部の骨折が疑われる場合、①患部にタオルを当てて、雑誌などを使って固定します。②折った三角巾などを利用して、手首と肘の部分結びます。③その後、三角巾を使って、④首からつるして固定します。

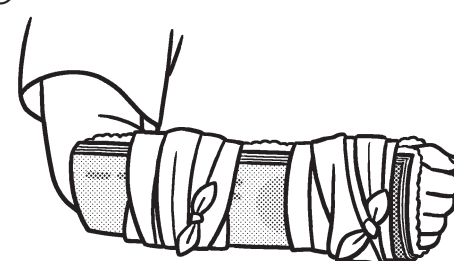
①



③



②



④

