

平成26年01月31日ラジオ番組内容

142. 『捻挫の応急処置法「RICE」』

寒い時期、気をつけなければいけないのは、なまった体を急に動かしたり、張り切りすぎることによって起きてしまう「スポーツ外傷や障害」です。

軽い筋肉痛から、骨折に至るようなものまで色々ありますが、今回はケガの約15%を占めています「捻挫」の応急処置方法についてお話ししたいと思います。

まずは「捻挫」とは？

関節に外から強い力が加わる事により、関節を支えている靭帯に損傷が起きるものを言います。

靭帯とは、体の骨と骨を繋ぎとめる関節内にある組織で、関節が安定して動くようにする役割を持っています。

ここが傷ついたり、切れたりする状態が捻挫で、傷ついた関節は痛みが出て動かすことが出来なくなります。

そこで基本的な応急処置方法「RICE」を覚えておくと、日常で大変に役に立ちますよ。

1. REST 患部を安静にする

強く関節に力が加わると、靭帯の付着部が骨折したり、関節が脱臼している可能性もありますので、専門医の診察を受けるまで安静にします。

受傷部をテーピングで固定して、運動を続けようとする人がいますが、治癒までの期間を延ばすばかりか、血行障害をおこし、悪化させることもありますので、自己判断するのは危険であります。

痛みや腫れがきつい急性期には、絶対に温めたり、電気治療などの、その場しのぎの鎮痛はしないほうが無難です。

2. ICING 冷却

氷嚢を作って、患部に当て、包帯などで固定して、よく冷やします。

この時、氷嚢はタオルなどにくるまなくて、直接患部に当ててください。

氷嚢はビニール袋に、氷と水を入れて作る簡易なもので充分使用できます。また、蓄冷材などは温度が低すぎて、患部の冷却には適しません。

冷却の時間は、おおよそ氷が溶けるくらい、約20分を目安にしたら良いでしょう。

3. COMPRESSION 圧迫

患部の不安定な関節に、包帯などで適度の圧をかけて安定させます。

4. ELEVATION 挙上

患部を自分の心臓の高さよりも高めの位置に挙上させます。

RICEによって患部の出血や腫れを最小限にとどめ、治癒を少しでも早めることが可能となります。

捻挫をこじらせてしまうと、関節の動きが悪くなったり、靭帯の力が落ちてしまったりして、同じ部分を繰り返し捻挫してしまう再発の原因ともなってしまいます。

また、かばい歩きなどのキネマティックチェーン（運動学的連鎖）によって、他部位へ悪影響を及ぼし、患部から遠位の部分にまで痛みを発症させてしまうこともありますので、注意が必要です。

鍼灸治療は、患部の軟部組織に直接アプローチできる唯一の治療法で、整形外科での治療と並行して行えますので、患部の回復、リハビリの促進には、大変に効果的な治療方法なんですよ！

応急処置をしっかりと行って、ケガをする前の状態にまで回復するように、しっかりと治療・リハビリをすることを心掛けましょう。

怪我しないようにスポーツを楽しんでください！