

# 応急手当の基本は、RICE(ライス)

RICE は子供によく起こりうる、切り傷をはじめ打撲、骨折、また熱中症などをはじめさまざまな状況において対処を行える基本の手当てのマニュアルです。これを一通り覚えておけば、緊急時役立つこと間違いありません。それに応急手当を正しく行うことにより、その後の処置の状況も変わってきます。いかに速く正確に行うかが大切です。

## Rest : 安静にする

☆ **なぜ、安静にするとよいのか**

動くと血流がよくなるため、痛みや腫れがひどくなります。また、筋肉、靭帯、骨などに損傷がある場合動かすことによりさらに悪化する可能性があります。

## Ice : 冷やす

☆ **なぜ、冷やすとよいのか**

冷やすことにより、血管が収縮し内出血や炎症を抑え、腫れや痛みを軽減することが可能です。

## Compression : 圧迫する

☆ **なぜ、圧迫するとよいのか**

圧迫することにより、外傷による出血、内出血などを防ぐことができます。それにより、出血量を少なくし、また内出血の場合内部に染み出すのを防ぎ、腫れを軽減することが可能です。

## Elevation : 高く上げる

☆ **なぜ、高く上げるとよいのか**

患部を心臓より高く上げることにより、心臓から患部に流れる血液の量を少なくすることが可能です。また、血液のうっ滞(※)を防ぐことができます。これにより内出血、腫れを防ぎ痛みを和らげます。

※ うっ滞

うっ滞とは血流などが静脈内などに停滞した状態を示す。うっ血の定義に含まれることもある。(引用 Wikipedia)

☆以上の事から分かるように応急手当は以後の処置において処置が迅速に行えるように必要なことである。ジュニア、シニア、指導者はこのことを頭に置き迅速に応急処置をできるようにしておく必要があると考えます。  
そのためどうするとよいのか？