

# それではどのように RICE を行うか

先の資料で RICE の必要性はわかってもらえたと思います。それではどのように行うか簡単に説明しようと思います。

## Rest : 安静にする

### ☆ どのようにするか

ケガをした人が、一番楽な体勢で安静にします。姿勢がとりにくい場合は、三角巾やタオルなどで同様に一番楽な姿勢で固定するとよいでしょう。

## Ice : 冷やす

### ☆ どのようにするか

氷水を入れたビニール袋などでアイシングするのがよいでしょう。冷湿布剤は、冷やす効果が低く、逆にコールドスプレーなどは効果が高すぎて凍傷を起こす可能性もあるので注意してください。適度にということを忘れないようにしてください。

## Compression : 圧迫する

### ☆ どのようにするか

適度に圧迫するようにしてください。先のアイシングのまま固定します。弾性包帯を使用してください。布テープは極力使用しないようにしてください。度を過ぎると腫れが悪化したとき神経が圧迫されて、痛みがひどくなることがあります。腫れが悪化して締め付けがひどくなった場合、1度といて圧迫しなおしてください。

## Elevation : 高く上げる

### ☆ どのようにするか

患部が心臓より下の場合、クッションなどを患部の下にあって寝かせ、心臓より高くする

以上が簡単ですがどのようにするかです。骨折の場合などは固定が重要になってきますが、固定の方法が若干特殊になってくるので、そういう場合はしっかり各自講習など、専門の方から伝授してもらってください。

これは一応資料をいろいろ見て書いていますが、違っているところもある可能性もあるので、講習などをうけて違う部分はなおしておいてください。