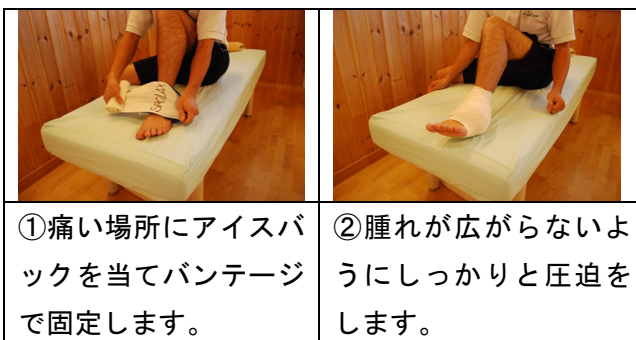


RICE 処置は Rest (安静) Ice (アイシング) Compression (圧迫) Elevation (挙上) の頭文字をとったもので、スポーツ現場での応急処置の基本となります。

## Rest (安静)

怪我をしたらすぐに試合や練習を中止し戦列を離れ安静にします。さらには患部の安静も必要となります。例えば脚の場合には、立っているより座らせたり、横にしたほうが患部を安静に保てます。そして医師の診察を受け、機能障害がある場合は試合や練習は行わず早期回復のために安静に保ちます。



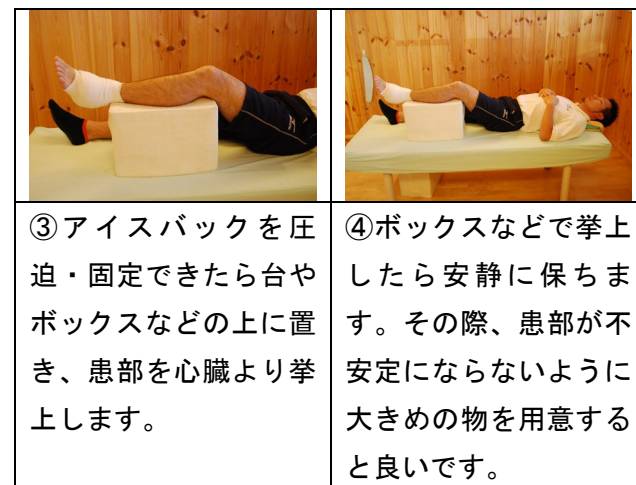
## ICE (アイシング)

ケガを受傷したら48時間はアイシングをしましょう。

アイシングをすることにより血管を収縮させ、局所の余分な血液の流入を防ぎ、痛み物質を抑制して、組織が要求する酸素量を減らし、炎症や破壊される組織を最小限に抑え復帰を早めます。

## Compression (圧迫)

腫れを最小限に抑えるために、弾性包帯などで患部を圧迫します。圧迫することにより、局所の余分な血液の流入を防ぐことになり、痛み物質の流入を抑制することにもなります。



## Elevation (挙上)

腫れ・痛みを抑えるために、受傷部位(傷めた場所)を心臓よりも高く挙げます。

心臓より高く挙げることで、受傷部位へ

の血液の流入を防ぎ、痛みの抑制につながります。足ならば下にタオルを置く、またはマクラ・座布団を入れるとよいでしょう。腕や指の場合は三角巾で吊ったりすると効果的です。