



「 RICE処置について」 ～ 整形外科外傷の初期治療～



整形外科 香川亮介

本年4月から整形外科に赴任しました香川亮介と申します。何卒宜しくお願い申し上げます。

この紙面をお借り致しまして、RICE処置についてお話させていただきます。骨折・捻挫・打撲といった外傷は整形外科医による診察・治療が必要となります。しかし夜間やスポーツ時の外傷の場合、整形外科医が不在の時があり、応急処置が必要になってきます。その応急処置とは、安静（Rest）・冷却（Ice）・圧迫（Compression）・挙上（Elevation）であり、これらの頭文字をとってRICE処置といいます。RICE処置の意義は、急性期の炎症反応を抑制する、の一言に尽きます。急性期の炎症反応を抑制することにより、疼痛を軽減するのみならずその後の修復を促進させ早期治癒につなげることが出来ます。

怪我などをした時に冷やしたり圧迫したりすることは経験的に誰しもがやっていることと思いますが、意外と間違った応急処置をしてしまっていることも少なくありませんので、それぞれの項目について簡単に説明・補足したいと思います。

Rest（安静）：安静をとる事で患部への刺激を低下させ、さらなる損傷や外力を避けることにより炎症の沈静化を図ることを目的とします。一般に副子固定などが用いられますが、包帯を巻く際は不適切な圧迫を加えず適度な力で必ず心臓より遠い方向から心臓に近い方向へ向かって巻くように注意しましょう。

Ice（冷却）：氷嚢もしくは保冷剤等で患部を冷却することで、内出血や腫脹の増大を防ぎ、炎症の沈静化を目的とします。冷却は一度行なえば良いというわけではなく、受傷直後の急性期では10～15分冷却して、45～50分休む、そしてまた冷却を、と繰り返し行います。

そうすることで炎症を最小限に抑えることができます。できるだけ早期から冷却を開始しますが適用期間は24～72時間であり、これを超えて漫然と冷却すると治癒機転を阻害する恐れがありますので注意が必要です。

凍傷を引き起こさないためにも冷却毎に必ず皮膚の状態を確認しておく事が大切です。また冷却の目的でコールドスプレーやシップを用いる人がいらっしゃいますがこれは大きな誤解です。コールドスプレーやシップは表面のみの冷却効果しかなく、患部（深部）には冷却効果がありませんので注意が必要です。

Compression（圧迫）：弾性包帯などを用いて患部を圧迫することにより、拘縮や癒着の原因となる浮腫や出血を抑制することが目的です。前述の通り不適切な圧迫は加えず心臓より遠い方向から心臓に近い方向へ向かって包帯を巻きましょう。

Elevation（挙上）：静脈の静水圧を下げ、血管から組織への体液の漏出を抑制し腫脹・浮腫を軽減させ、静脈還流を促進することが目的です。

RICE処置は、内出血や腫脹、疼痛を抑えるのに効果的であり、腫脹や疼痛が増悪するのを防ぐばかりでなく早期治癒につながります。『怪我をしてしまった際にはRICE処置』を覚えておいて頂けたら幸甚に存じます。緊急な場面での冷静な対応を心がけてください。今後とも整形外科を宜しくお願い申し上げます。

～開放型病院新登録医のご紹介～（順不同）

医師会	医療機関名	医師名	
枚岡医師会	おしかわ内科医院	押川 修	先生
河内医師会	越宗クリニック	東 晴彦	先生
河内医師会	しおみ整形外科	汐見 徹	先生
河内医師会	出原医院	出原 正秀	先生
河内医師会	成谷整形外科	成谷 毅	先生
布施医師会	城野内科医院	城野 修一	先生

上記の先生方に当院の開放型病院に御賛同頂きました。

～新規外来のご案内～

大腸ポリペク外来

木曜日 9:00 ～ 12:00 担当医師 岡本 純一

形成外科外来

土曜日 9:00 ～ 12:00 担当医師 菅原 奈津子
中川 由美子

特別予約枠のご利用ができますので、下記予約センターへ連絡頂けましたら幸いです。先生方のご利用をお待ちしております。

～予約センターのご案内～

地域連携課予約センター 検査・受診予約受付について

当予約センターでは、紹介患者さんの検査・受診予約を承っています。電話で予約頂き、その後直ちに予約票をFAXにて送付させていただきます。

予 約 セ ン タ ー

電話（代表） 072 - 988 - 1409 FAX（直通）
072 - 982 - 5425

～研修会のお知らせ～

第1回 地域医療支援病院 医療保険制度等研修会

日時：平成22年11月16日（火） 午後2時30分 ～ 午後3時30分

場所：若草第一病院 本館3階会議室

研修内容①：『知って得する！診療所の診療報酬』

医療情報課 課長 宮本 真次

研修内容②：『今年の冬のインフルエンザをシャットアウト！』

～患者さんも職員も守ります～』

感染管理認定看護師 課長 吉野 敦子

※今後、ご希望のテーマがございましたらお知らせください。