



今日は救急の日です。「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急処置などの正しい理解と認識を深めることを目的として、定められています。

## RICE の処置を知っていますか？

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。この応急処置は、早期スポーツ復帰に欠かせないものです。

しかし応急処置をしない場合や、不適切な処置をおこなった場合は復帰までに時間がかかります。

しかし、意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

Rest：安静(腫れや神経の損傷の予防)

Icing：氷で冷却(腫れを抑える)

Compression：包帯などで圧迫(内出血や腫れを予防)

Elevation：怪我したところを挙上する(腫れの予防と軽減)



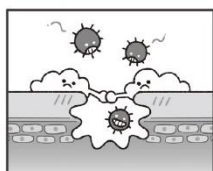
冷却のポイントビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。

15～20分冷却したら(患部の感覚が無くなった)はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します(1～3日)。 ※日本整形外科学会HP 参照

下のイラストは、擦り傷などのけがの治る仕組みです。血小板や白血球はうまく働いてくれるように、けがをしたときは、まず流水でしっかり洗ってから、ばんそうこうなどで保護します。

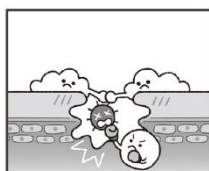
## からだってすごい！ ケガが治るまでを 見てみよう

① 血をとめる



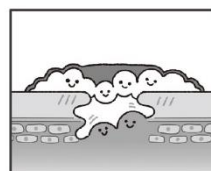
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



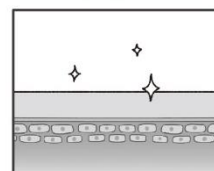
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる




表皮細胞が皮ふの表面をおおう

### 応急手当


## 3つの ない

**動かさない**




ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

**こすらない**



目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう

**あためない**



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう