

知っておきたい打撲や捻挫^{ねんざ}の処置法

打撲・捻挫したときは、まず **RICE(ライス)** を行いましょう



R: rest
安静にすること

打撲・捻挫したところの腫れ^は、血管や神経の損傷を防ぐことが目的です。



I: icing
冷やすこと

打撲・捻挫したところの痛み、腫れ^はを抑えることが目的です。

※冷やし方・・・15～20分間冷やしたら(打撲・捻挫した所の感覚がなくなるくらい)冷やすのをやめ、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日間繰り返します。

参考: 日本整形外科学会 HP



C: compression
圧迫すること

打撲・捻挫したところの内出血や腫れ^はを防ぐことが目的です。



E: elevation
高く上げること

打撲・捻挫したところの腫れ^はを防ぐこと、または腫れ^はを軽くすることが目的です。

RICE をできるだけ早く行うことで、腫れ^はや痛みの治りが早くなります。RICE の全てを行うことが難しい場合は、冷やすことを最優先に行いましょう。

数日経っても痛みが残っている場合は、湿布薬を使うと効果的です。湿布薬にはタイプ(冷感・温感、厚い・薄いなど)があり、症状にあったタイプを選ぶことが大切です。患部が熱を持っている時は、冷感で厚いタイプを使うとよいでしょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会一 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで!

7月10日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳