

知っておきたい打撲や捻挫の処置法

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、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

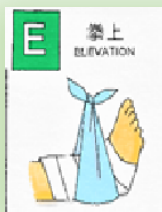
打撲・捻挫したところの痛み、腫れを抑えることが目的です。
※冷やし方・・・15～20分間冷やしたら(打撲・捻挫した所の感覚がなくなるくらい)冷やすのをやめ、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日間繰り返します。

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を防ぐこと、または腫れ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 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
5月は中止します。

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)

