

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、  
回復も早くできるのが

**R**est（安静）  
**I**cing（冷却）  
**C**ompression（圧迫）  
**E**levation（挙上）

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

———冷却は凍傷につながることも———

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると  
皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、  
凍傷を引き起こします。

———圧迫で壊死することも———

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺  
や循環障害を起こし、壊死することもある。  
冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、  
しびれてきたりしたら休憩するなど断続的  
に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の  
対処で未来が変わることも。  
正しい知識と対応で、自分や  
仲間の体を守りましょう。