



応急処置について

-RICE-

RICEとは

RICE

ラグビー外傷の応急処置のうえで最も頻繁に用いられる処置法が、R・I・C・Eである。RICEとは、Rest, Ice, Compression, Elevationの頭文字をとったものである。



1. Rest(安静を保ち, 使わない)

どの様な外傷の場合でも, 安静を保ち負傷部位を動かさないことが, 応急処置の原則である。安静を保たない場合は, 痛みなどの症状ばかりでなく, 負傷部位の病状が悪化し, 結局は十分なプレーが出来なくなったり復帰が遅れたりすることになる。脳しんとう, 頸椎損傷, 捻挫, 肉離れ, 切傷など全ての場合に, 安静を保つ事は応急処置の第一歩である。



2. Ice(氷で冷やす)

負傷部位を冷やすことにより、内出血を抑え、腫れを最小限に防ぐことができる。内出血を抑え、腫れを防ぐことにより、治癒を早めることができる。



3. Compression (圧迫する)

捻挫などの場合に、負傷部位の内出血や腫れを防ぐために圧迫することも有効な処置である。ただし、圧迫しすぎると循環障害を起こすので実施に当たっては、十分な注意が必要である。



4. Elevation(高く上げる)

負傷部位の腫れを未然に防いだり、早く引かせたりするために、負傷部位を心臓より高く上げることが重要である。



脳しんとう

グラウンド上で明らかな頭部打撲を認め、応答（意識）の異常あるいは身体活動の異常がある場合は脳しんとうに該当し、退場させる。意識がない場合は呼吸と脈を確認し、必要な場合は人工呼吸や心臓マッサージを行う。また、脳しんとうと頸髄損傷を合併している場合があるので、意識のない場合はむやみに動かさず、身体の移動は頸髄損傷を想定して行う。



頸髄損傷

頭部あるいは頸部の外傷が疑われる場合は、まず意識を確認する。意識のないときは脳しんとうに頸髄損傷が合併している場合もあるので、不用意に動かしてはいけない。意識があるときは、①呼吸の状態、②手足が動かせるか、③手足のしびれの有無、を確認し、異常がある場合は頸髄損傷を考える。頸髄損傷の選手は不用意に身体を移動すると、移動のときにさらに頸髄を損傷してしまうことがある。医師不在のときは、移動は救急隊にまかせたほうがよい。救急隊到着前に呼吸が停止する場合は、頸部と脊柱を1本の柱のように固定して仰向けにし、人工呼吸をする。



熱中症

熱中症は日射病や熱射病などの高温環境によって引き起こされる病態の総称である。重症の熱射病では死亡することがまれではない。意識障害や体温上昇がある場合は重症なので、救急車を手配し、必要に応じて人工呼吸や心臓マッサージを行う。体温上昇の場合は全身に水をかけて扇いで風をおくり、体温を下げる。



熱中症の予防(その1)

熱中症の予防には、4つの点が重要である。

- (1) 高温多湿の環境では熱中症がおこりやすい。温度だけでなく湿度の高いときが危ない。
- (2) 熱中症のなりやすさには個人差がある。肥満者、高血圧などの持病のある者、薬を服用している者、コンディションの悪い者は熱中症になりやすい。同一人でも暑さに馴れていない時期(初夏の頃、合宿の初めなど)は熱中症になりやすい。



熱中症の予防(その2)

(3) 運動時間が長く、運動強度が強いほど、熱中症の危険が増す。したがって、(1)(2)の状況で熱中症の危険があるときは、運動時間を短縮して休憩をとり、運動強度を下げるべきである。日本協会の「ラグビーフットボールにおける安全対策」には、合宿時の熱中症予防として温度湿度の環境条件によって練習内容を変更する目安が示されている。

(4) 運動前、運動中、運動後の十分な水分摂取が必要である。水分摂取は熱中症予防に必要なばかりでなく、水分摂取によって競技力が向上することが科学的に証明されている。

