



ケガの処置はPOLICE？

捻挫や打撲、肉離れ、突き指、もしかしたら骨折？などのケガやスポーツ外傷が生じた際の応急処置として、従来**RICE処置**が原則であると言われてきました。

RICEとは

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (患肢挙上)

の4つの頭文字を取って応急処置の際に覚えやすいようにしたものです。

ケガをし、痛みがあればまずは動かさないこと(安静)が第一です。

冷却の方法とし

ては、損傷部位を圧迫固定した上から氷嚢や保冷材をあてて20分冷やすのを何回か間欠的に繰り返します。冷却することで腫れを軽減させ、

痛みの感覚を鈍くさせる除痛の効果があります。直接氷で冷やすと凍傷を起こしてしまうので、タオルなどを挟んでおこない、IcingというよりCoolingのイメージです。

圧迫は弾力包帯やさらしなどで損傷部位を適度に圧迫することで出血や腫れを縮小させます。

患肢挙上は損傷部を心臓より高く上げることで腫れを予防します。

次にRICE処置に

Protection (保護)

を加えた**PRICE**が提唱されました。

保護とは緊急時にテーピングや三角巾、シーネやサポーターで損傷した組織を保護固定すること

で、その後の移動時の症状の悪化を防ぎます。



さらに最近10年前ぐらいから**POLICE**という概念が生まれました。

POLICEとは

Protection (保護)

Optimal Loading (適切な負荷)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (患肢挙上)

の頭文字からなります。

Optimal Loadingとは適切な負荷の意味であり、必要以上に安静、固定をすると筋肉の萎縮や関節が固くなるなどの弊害が生じることがあるので、安静を第一にするのではなく、適度な運動を早期から行うことで筋肉の萎縮を予防し、組織修復の質を改善することを期待しています。

しかしながら適切な負荷は損傷の程度や受傷したときの具合によって異なりますので、どの程度の負荷が良いのかの判断は非常に難しく、実際は整形外科医、理学療法士、アスレチックトレーナーなどの指導の下行うことが望ましいです。

もともと**RICE処置**(**PRICE処置**)は、外傷が起こった現場に居合わせた人に簡単に適切な応急処置法を啓蒙するために提唱されたもので、これはこれで十分に意味があります。

今後も医学的判断を必要とするOptimal Loadingを

くわえた**POLICE処**

置が推奨されると、現場に誤解を招き、誤った処置をしかねません。あくまでも受傷直後の処置とその後の治療とは分けて考え、初期の対処である**RICE処置**後、医療機関を受診されるのが望ましいです。

