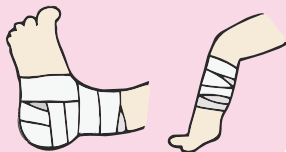


四肢の外傷（捻挫・骨折・肉離れなど）の応急処置

応急処置 RICE

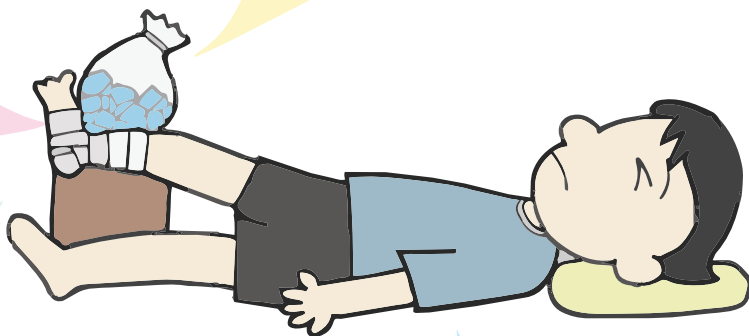
C 圧迫
ompression

弾性包帯・
テーピングで
適度な圧迫



I 冷却
cing

15～20分冷やす、
痛みが出たら
再び15～20分冷やす



E 挙上
levation

心臓より高くあげる

安静

R 座る・寝る
est などして休む

こんな時はすぐに救急車を呼ぼう

- ・骨や関節が変形、脱出している
- ・激しいしびれや麻痺（動かない）がある。力が入れない。
- ・意識がもうろうとしている

受診しよう

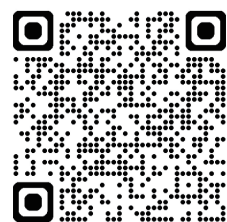
＊最近、「適度な負荷をかける」「冷やさない」ことが治癒促進につながると、推奨されてきています。

どちらも、診断と状態の判断が必要です。まずは、RICE の応急処置を行い、受診して専門家の指示を仰いでください。

・・・サークル・部活で準備しておこう！・・・

弾力包帯、テーピング、アイスバックと氷

（ない場合は携帯冷却パック）



近くの病院