

スポーツ現場の 救急処置(四肢外傷)

監修：
兵庫医科大学
整形外科助教授
田中 寿一

スポーツ現場においては打撲、捻挫など外傷が多発する。
現場における救急処置が以後の復帰に最も大切である。

■四肢のスポーツ外傷(打撲・捻挫・骨折など)は現場での
外傷部位・程度の確定が大切である。

- 〈判断項目〉
- ① 発生状況
 - ② 動かせるか？立てるか？歩けるか？
 - ③ 痛みは強いのか？我慢できるか？
 - ④ 怪我の部分が変形しているか？腫れているか？

直ちに患部のRICE療法を行う！

RICE療法は、腫れを除き、痛みを和らげ、悪化させないために行う。

準備に
注意！！



冷却スプレーは痛みを一時的に
和らげるだけRICE処置には不適當

救急処置とはならないこと

1. 温めること(受傷後1~2日)
2. 患部を伸ばすこと(ストレッチングなど)
3. 患部のマッサージ
4. 飲酒(大人では)

■注意すべきスポーツ活動中のその他の外傷

- | | | |
|--------------|---|------|
| 頭を打った(意識がない) | → | 頭部外傷 |
| 腹部を打った | → | 内臓損傷 |
| 首を捻った | → | 頸髄損傷 |
| 暑いところで倒れた | → | 熱中症 |

**直ちに
専門医を受診！**

スポーツでの怪我(傷害)(外傷と障害の違い)

- ①スポーツ外傷：一回の外力でおこるけが
(捻挫・骨折・打撲やアキレス腱断裂など)
 - ②スポーツ障害：繰り返す小外力や使いすぎ(Overuse症候群)による痛みを
主とし日常生活やスポーツ活動に支障をきたす
(テニス肘、野球肘、ジャンパーズ膝、水泳肩、疲労骨折など)
- ①は適切な救急処置が復帰へのポイント、②は予防が最も大切!

救急処置およびその後の流れ



■救急処置後の手当て

RICE処置後(1~2日後)は徐々に温めて血行をよくする。入浴、アイスマッサージ、ホットパックなどの物理療法、薬品では湿布や抗炎症軟膏を用いる。

RICE療法の実際

救急処置に必要な器材

アイスボックスに氷



ビニール袋・アイスカップ



弾力包帯・バンデージ



※スポーツ現場では救急用の氷を常に準備しておくこと！

1 Iceの準備

ビニール袋に1/2から2/3くらい水を入れ、氷が逃げないように空気を抜く。



アイスカップ



ビニール袋

2 弾力包帯による圧迫 (Compression)



※同時に氷による直接刺激を防ぐ

RICE療法

- Rest (安静): 患部を動かさないこと
- Ice (冷却): 浮腫、出血、疼痛を緩和させる。周囲の組織代謝を抑制
- Compression (圧迫): 組織圧を上げ、血管から損傷部位への髄質液の漏出を減少させ腫れを防ぐ
- Elevation (高拳): 静脈還流を助け浮腫を防ぎ、疼痛を緩和する

3 冷やす (氷を乗せる)



4 さらに弾力包帯で圧迫 (Compression)



血行
チェック

1. はじめは15～20分で先がしびれ蒼白になる。この時点で一度緩める。
2. しびれが取れ、患部が赤くなってくる。
3. 5～10分で再度冷却・圧迫する。これを繰り返す。(通常半日～1日行う。)

5 高拳 (Elevation)



6 安静 (Rest)



※帰宅後もやめないので続ける