

## 健康安全委員会便り 2

理学療法士 神谷誠一郎

2010.05.22.

### 応急処置

練習中に受傷したり気分が悪くなったりしたら、まず何をしたら良いか。応急処置の頭文字をとって RICE と呼ばれる対処法があります。それについて説明します。

応急処置 ————— 必要な技術と物品

R・I・C・E (ライスと読みます)

処置の頭文字を並べたものです。

R : rest——休む・休養する。(まず、運動を中止させ患部を安静にします。)

I : Icing——氷で冷やす。(患部にアイスバッグを当て冷やし除痛します。凍傷に注意)

C : Compression ——圧迫する。(内出血を最小限にとどめ、浮腫を予防します。)

E : Elevation——挙上する。(患部を心臓より高い位置に上げ、循環を良くします。)

枕 (またはタオルなど)、氷、アイスバッグ、三角巾、ホワイトテープ、椅子、毛布など

受傷時はショックもあり、痛みの箇所を特定できないことが多いので、まず休ませて氷で冷やします。落ち着いてきたら障害に合わせ患部をテーピングをし、椅子や毛布の上に挙上させその上から氷で冷やします。ただし冷やしすぎると凍傷を起こし組織が壊死しやけどと同じようになるので、温度を確認しながら行います。感覚が無くなるほど冷たくなったり痛みが強くなったらアイスバッグは一時はずし、温まったらもう一度冷やします。3回ぐらい繰り返します。練習終了後に必ず整形外科を受診し、医師の診断を受けてください。接骨院などのレントゲンが撮れないところでは骨や神経の損傷がわからないので医師の許可を得てから行くようにしてください。

応急処置のできばえにより予後(病気のその後の経過)が変わります。早く治すためにも RICE を必ず行ってください。浮腫ができ腫れてしまうと、関節が圧迫され疼痛が増し、循環が悪くなるため治療が難しくなり、回復に長い時間を必要とするようになります。

### ●起こる可能性のある具体的疾患について

#### 【出血】

きれいな布(三角巾など)またはガーゼを折り、患部を圧迫します。脱脂綿は傷口にこびりつくので使わないで下さい。施術者は必ず使い捨ての手袋をし、血液に直接触れないように注意してください。

動脈は平滑筋という筋肉でできており、自ら切断した箇所を締め付け出血を止める機能があります。圧迫によりその機能を援助します。あわてる必要はありません、落ち着いて押さえてください。運動中は血圧も上がっているのです小さい傷でも勢いよく出血することがあります。圧迫している布

を固定しそのまま病院へ。

### 【熱中症】

気分が悪くなった子供がいたら、まず背中、首、脚を触り体温を確認します。激しい運動をしていても汗をかいていると皮膚温は意外と冷たいものです。

●冷たければ、熱疲労(熱疲弊)が考えられます。汗のかき過ぎで体が水分不足になり意識障害を生じるものです。水または2倍に薄めたポカリスエットなどを適量飲ませるとすぐに回復します。真水を大量に一気に飲ませると水中毒といって、急に薄まった体液により赤血球が溶血することがありますので、まずは必要量の半分を目安に与えるようにします。

●背中、首、脚の体温が高いときは、これが怖い熱中症で「熱射病」「日射病」と考えられます。脳の温度調節の機能が傷害されていると考えます。全身に水をかけ気化熱で冷やすとともに、首、そけい部、腋窩(わきの下)にアイスバッグを当て体温を下げるようにします。脳幹の障害度によっては命の危険もあるので、救急車を呼ぶか、急いで病院へ連れて行くようにしてください。救急車を呼ぶことをためらってはいけません。その子の一生に関わる一大事です。

また、間もなく体温が下がった場合でも、たいしたことがないと思っても不調の訴えが続く場合は医師の診断を必ず受けるようにしてください。

### 【心室細動】

急に苦しみだし心肺停止の状態になります。心室細動が起こると電気ショック以外に助かる方法はありません。心臓マッサージ・人工呼吸だけでは命を救うことはできません。AED と心肺蘇生法を併用します。電気ショックを与えても必ず助かるという保証はなく、助からない場合もあります。最近ではAEDを設置してある施設が多く、われわれスポーツ指導者はAEDがどこにあるか、確認しておく必要があります。疾患の中でも心臓や肺の機能停止は非常に危険で、数分で命がなくなります。スポーツ中の突然死はほとんどがこの心室細動が疑われます。

### 【のどに異物が詰まる】

食べたものや嘔吐したものが気道に入り、呼吸ができなくなり窒息する。指を突っ込み掻き出したり、おなかを圧迫して吐き出させたりして異物を取り除かなければなりません。前の項でも述べましたが、肺の機能停止はすぐ死に結びつくとても恐ろしい障害です。この場合は詰まったものが取れば命が助かります。

子供たちの練習中、合宿中どんな危険があるかわかりません。各消防署で救急救命講習を行っています。AEDの使い方、心臓マッサージ、人工呼吸、その他のとっさの対応について消防士さんが教えてくれます。講習予定は各消防署で教えてくれるので、時間を見て是非受講することをお勧めします。