

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.2  
最初が肝心！ 最新スポーツ科学に基づくケガの応急処置

スポーツの現場では、プレー中に打撲・捻挫などの外傷を受ける事がよく起こり、症状の度合いに応じて迅速かつ適切な応急処置を行うことが重要です。

これまでの応急処置の方法としては「RICE（ライス）」が基本であると言われてきました。RICE（ライス）は、Rest（安静）Ice（冷却）Compression（圧迫）Elevation（挙上）の略です。

しかし、近年「Rest」つまり患部を「必要以上に安静に保つ」のではなく、患部を保護したうえで「**復帰に向けて適度に動かす**」方がよいというエビデンスも高まってきています。今回は、従来の RICE で

はなく最新科学に基づく「**POLICE（ポリス）**」という応急処置についてご紹介します！

[POLICE 処置]

★ [P] Protect 保護

筋肉や関節など患部を固定し、患部の血管や神経の損傷を防ぐ



★ [OL] Optimal Loading 適度な運動

外傷による血行不良を改善し患部の治癒を促すと共に**患部以外の全身の体力**や筋力の低下を防ぐ

★ [I] Ice 冷却

患部を冷やして痛みを緩和し血管の収縮を促し患部の腫れや炎症を抑える

※氷水が入ったアイスバッグやバケツで約 20 分冷やす

※冷やさない方が治りやすいケガもあり

※湿布や保冷剤、コールドスプレーは逆効果の場合もあり



★ [C] Compression 圧迫

テーピングや包帯で患部を巻き、患部の内出血や腫れを予防

★ [E] Elevation 挙上

患部を心臓より高く挙上する事により、患部に血液や体液が侵入して腫れが大きくなるのを防ぐ

受傷直後の応急処置が大切ですが、最も重要な事はケガをした後に「大丈夫だろう」「すぐ治るだろう」と放ったらかしにしておくことです。ケガをそのままにしまうと、新たな症状を引き起こしたり体のバランスが崩れてしまったりし、競技復帰までの期間が長引いてしまう可能性があります。また、過度な安静も復帰後に違うケガをしたり、体力低下により理想のプレーができなくなります。ケガをしてしまったら、まずは**適切な応急処置**をして、早めに**トレーナー等の専門家に相談**したりスポーツ傷害を専門とする**整形外科や整骨院を受診**しましょう！

【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

