

整形外科だより

ライス RICE処置



10・11月号

まだ暑さの残る中、運動に最適な季節がやってきました。普段運動をしていない人でも、スポーツイベントに参加する人も多く、この時期は運動中のけがも増える傾向にあります。打撲、捻挫、肉離れなどけがをしてしまった時、まず応急処置としてRICE処置をしましょう。その後は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

Rest(安静)

椅子や床などに座るか横になるなどして安静を確保します



Icing(冷却)

患部を氷嚢等で冷やすことで、腫れや痛みをやわらげます



Compression(圧迫)

患部を包帯等で適度に圧迫し、腫れや痛みをやわらげます



Elevation(挙上)

患部を心臓よりも高くし、出血(内出血)を防ぎます



10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○ 中藤先生は検診のため13:30~14:00まで不在です
 ○ 中藤先生は検診のため13:15~14:45まで不在です

