芸術家の
くすり箱

現場でやるべき応急処置

芸術家なら知っておきたいシリーズ
Vol.1

運動中のケガ

ジャンプの着地の失敗など、運動中、身体に大きな力が１回かかったことでおこる、捻挫や骨折、肉離れなどのケガを「スポーツ外傷」といいます。

スポーツ外傷を負ったときの応急処置は、損傷をできるだけ少なくするように、病院やクリニックに行くまでの間に行う処置のことです。基本は「PRICE の処置」と言います。適切な応急処置はケガの程度を最小限にとどめ、早期治癒につながります。

ただし、意識消失や頭部・頚部損傷、大量出血、けいれん発作があるときはむやみに動かさず、すぐに救急車か医者を呼びましょう。

PRICEの処置

- P → Protection （保護）
- R → Rest （安静）
- I → Ice （冷却）
- C → Compression （圧迫）
- E → Elevation （挙上）

包帯などで軽く固定と圧迫を行い、挙上することで腫れを抑えることができます。腫れが少なければ少ないほど、回復が早く、結果的に早期治癒・早期復帰につながりますので、よく覚えておきましょう。

捻挫かなと思っていても骨折していたら大変！ 応急処置だけでなく、早めに医師の診察を受けることも適切な処置のためには大切です。

倒れている人をみたら！

最近、駅や劇場でもみかけることの多くなったこの機器を知っていますか？

AED(自動体外式助細動器)は、心臓がけいれんしてポンプ機能を失った状態のときに電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。

CPR(心肺停止状態＝呼吸がなく心臓が止まっている状態)となったとき、心肺停止から2分以内に心肺蘇生を開始した場合の救命率は約90%ですが、5分では25%程度になってしまいます。救急隊が来るまでの5～6分の間、そばにいる人が心肺蘇生法（気道確保、心臓マッサージなど）とAEDによる電気ショックを行うことは人命救助にとって、とても重要になります。AEDは機器が音声ガイドしてくれるので簡単に使用でき、心電図を自動で解析して、電気ショックが必要な方にのみ電気ショックを流す仕組みになっているので安心です。

いざというときに、慌てず確実に心肺蘇生が行えるよう、講習を受け、身近な人を救いましょう。

講習は、消防署や自治体などで行っていますので、気軽に問い合わせてみましょう。

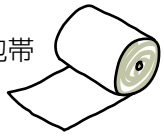
「PRICE」の実際

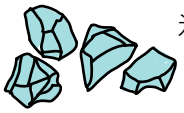
早ければ早いほど、
PRICE（治療費）が安くなる!?

PRICE処置のために
常備しておきたいもの

アイスバッグ
（ビニール袋でOK）

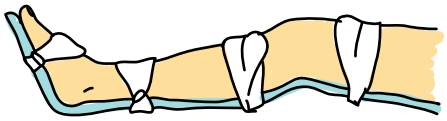
伸縮包帯





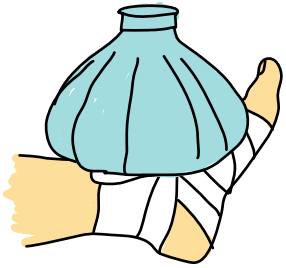
氷

P Protection（保護）



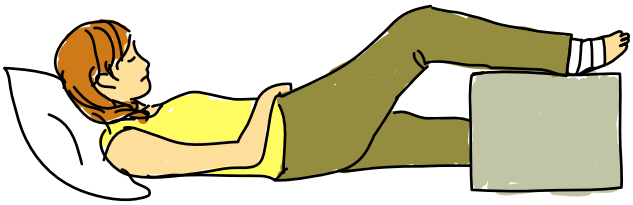
患部を動かすことで悪化させることを防ぐことが目的。そのままの形で、シーネ（固定用具・・段ボールや厚紙でも代用可）や三角巾で関節が動かないようにします。

I Ice（冷却）



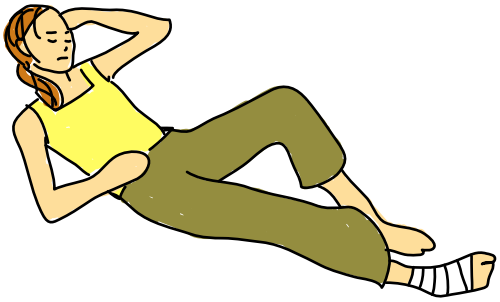
細胞壊死と腫れを抑えることが目的。
ビニール袋やアイスバックに氷をいれて患部を冷やします。15分くらい冷却したら（患部の感覚がなくなったら）はずし、また痛みがでてきたら冷やす。これを繰り返す。直接氷をあてず、アンダーラップを巻いたり、氷の入ったビニール袋をタオルでくるんであてます。寝るときは、アイシングはやめますが（凍傷防止）、1〜3日は続けます。

E Elevation（挙上）



腫れの軽減を図ることが目的。
患部を心臓より高い位置に挙げます。長時間続けられるよう、台やクッションなどを使って工夫しましょう。

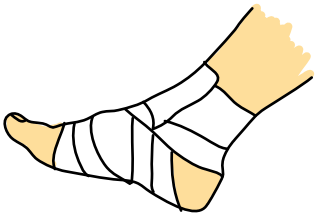
R Rest（安静）



腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的。
ケガをしたのに動いていると内出血や異常にでる体液も多くなり、後になって腫れや痛みが増してしまいます。

C Compression（圧迫）

内出血や腫れを抑えることが目的。
テーピングや弾力のある包帯でコロコロ転がす程度に巻きます。つま先や指先が紫になっていたり、痛みがあったら強く巻きすぎです。



制作：NPO法人芸術家のくすり箱　　監修：瀬尾理利子（横浜市スポーツ医科学センター 整形外科医）