

RICE処置

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

スポーツ時にねんざや肉離れなどのケガが起こったら、応急処置を行いましょう。応急処置にはRICE処置と呼ばれる方法があります。

応急処置

痛みのある部分やその周囲を確認して、以下が1つでも当てはまれば応急処置（RICE処置）を行いましょう。

応急処置が必要な状態とは？

- 皮膚が赤い
- 触って熱い
- はれている
- 痛い
- ケガによりうまく動けない



応急処置（RICE処置）とは

Rest

- 安静に

運動を中止し、ケガの部分を動かさないようにします。ケガした部分の血流量をおさえます。

Ice

- 冷やす

冷やして過剰な熱を下げ、痛みを感じにくくします。ケガした部分の炎症をおさえます。

Compression

- 圧迫する

ケガをした部分やそのまわりを圧迫します。内出血やはれを防ぎます。

Elevation

- 挙上する

ケガした部分を心臓より高くします。血流をゆるやかにし、内出血やはれを防ぎます。

※具体的な方法は、次のページで説明しています



新情報

最近の医療現場では以下の方法も実施されています。適切な知識や十分な経験がある場合は、以下の方法が行えるとより良いです。

PRICE (プライス) 処置

上記に加え、ケガした部分が動かないよう固定します（固定具やサポーター使用）

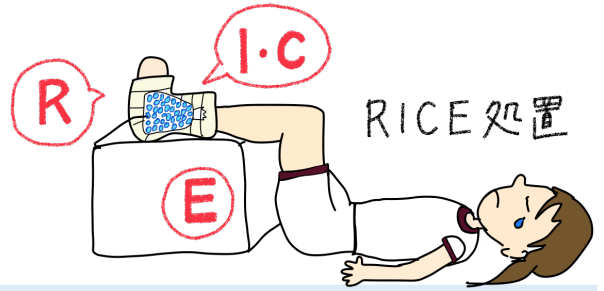
POLICE (ポリス) 処置

安静（ケガ直後～数日間）後は徐々にケガした部分を段階的に動かしていきます

RICE処置の実際

準備するもの

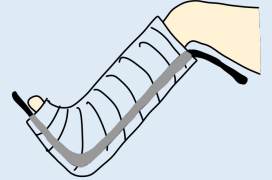
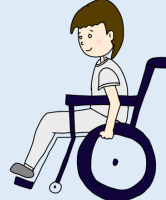
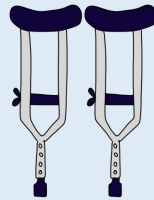
- ・ 氷（コンビニの氷も使用可）
- ・ ビニール袋 または 氷のう
- ・ 弾性包帯 または アイシングラップ



R
安静

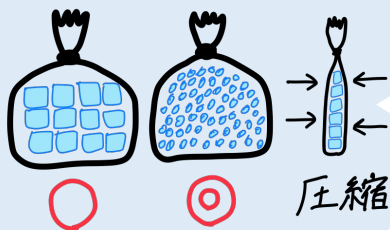
痛い部分は動かさない

- 松葉杖、車椅子、三角巾、シーネ（副木）等があるとより良い



I
アイシング

① 氷の大きさ

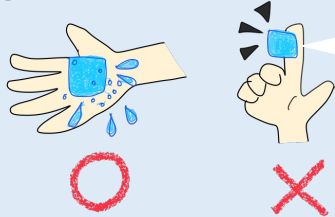


- ・ 大きい氷は砕く
- ・ 空気を抜く

③ 冷却時間の目安*

- 1回につき15～20分
 - 1～2時間ごとに1回
 - ケガ後24～72時間までくり返す
- ※症状、部位、皮下脂肪厚などで異なります

② 氷の温度



肌に氷が張り付く場合は...
※氷が0°C以下
・ 水に濡らす
・ タオルで包む
などして使う

⚠ 注意点

- 以下はアイシングを避けましょう
- ✓ 冷やして「じんましんや喘息」が起きたことがある場合
 - ✓ 睡眠中や運動前

C
圧迫

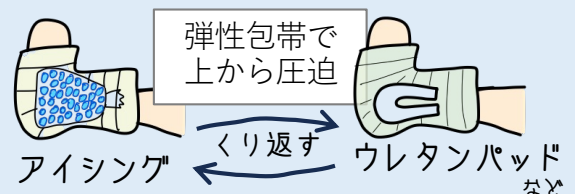
痛い部分に氷やパッドを当て、
圧迫しながら弾性包帯で巻く

- 圧迫はアイシングをしていない時も継続する

🔍 チェックポイント

以下の症状があると、圧迫が強すぎる可能性があります。ゆるめましょう。

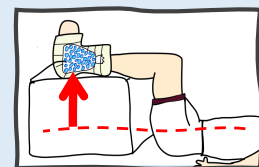
- 巻いた部分より先の皮膚を触って**感覚がない**
- 巻いた後に**しびれがある**



E
挙上

ケガをした部分を「心臓よりも高く」する

- 椅子やマット、タオルなど安定するものを使用して、楽に姿勢を保ちやすいようにする



⚠ その他の注意点

- ✓ 日常生活では、入浴はシャワーのみ、移動は最低限とし、飲酒は控えましょう
- ✓ 上記はあくまで応急処置です。専門の病院を受診しましょう

参考資料・ Bleakley CM et al., PRICE needs updating, should we call the POLICE? Br J Sports Med 46:220-221, 2012.
・ アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング、⑧救急処置（旧カリキュラム対応）
・ アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤救急対応（2022カリキュラム対応）