

# 捻挫について

体育の授業中やクラブ活動、登下校中などで捻挫をする学生さんが多くみられます。捻挫をしたら放置せずに早めの対応を心掛けましょう。



## 捻挫とは

捻挫とは関節に急激に過度の外力が加わり**靭帯が損傷した状態**を指します。関節をつなぐ靭帯がゆるんだり、剥離して血管が傷つき関節部分が腫れて内出血がみられることもあります。捻挫の起きやすい部位としては足首、手首、指(突き指)、膝などがあげられます。

## 応急処置(RICE)

### 1. Rest (安静)

損傷部位の腫れや血管・神経の損傷を防ぐために無理に動かしたり体重をかけたりせず安静に保ちましょう。

### 2. Icing (冷却)

炎症と腫れを抑えるため、受傷した直後、腫れる前に行うことが効果的です。

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れ、患部を冷却します。凍傷予防のため患部に直接あてず、タオルなどの上から冷却しましょう。15~20分冷却したら(患部の感覚がなくなったら)はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します(1~3日)。



### 3. Compression (圧迫)

患部の内出血や腫れを防ぐことが目的です。弾性包帯等を使い、軽く圧迫気味に固定します。圧迫のしすぎを防ぐため指先をつまんで感覚があるか、皮膚・爪の色に変化がないか確認しましょう。包帯がなければ、バンダナ・手ぬぐい・ストッキングなどで代用可能です。

### 4. Elevation (挙上)

腫れの防止と軽減を図るため損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。

足首の場合、患部の下にクッションやたたんだ毛布などを使い高さを作りましょう。



- ★保健衛生支援室や病院で手当てを受けた後、自宅に帰ってからも**約3日間程度は冷却を続けましょう。**
- ★損傷してしまった**靭帯が元の状態に戻るには約3~4週間**かかるといわれています。完全に治っていない状態で負荷をかけてしまうと、靭帯が緩いままになってしまい捻挫を繰り返す原因になります。靭帯が安定するまでは**サポーターを使用**して生活することをおすすめします。

RICE処置は、捻挫や肉離れ、打撲など外傷を受けたときの基本的な応急処置の方法です。早期に行うことで患部の出血や腫れ、痛みを抑え回復を助ける効果があります。ただしあくまでも応急処置であって治療ではないため処置後はすみやかに**医療機関(整形外科)を受診**しましょう。