

けんこう処方箋

北海道柔道整復師会会長 萩原 正和

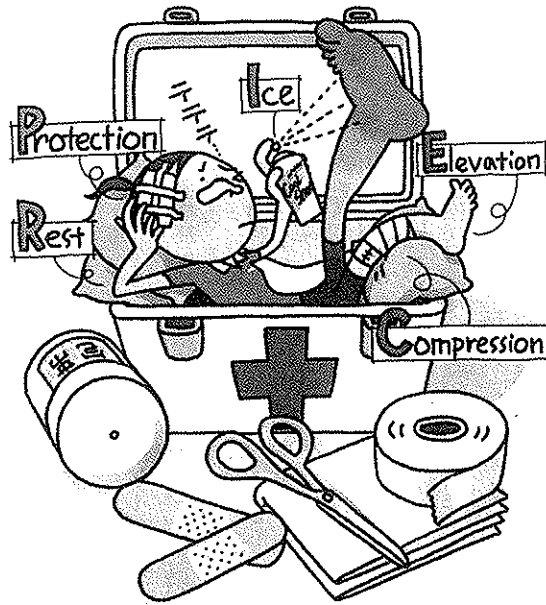


ほっかいどう 水曜生きる 木曜よむ・語る 金曜楽しむ 土曜考える 火曜学ぶ

ケガの対処法、知っておくと便利

日常よく遭遇するケガ、捻挫や打撲。ところが、自己流の対処法で症状を悪化させ、整骨院に来院する患者さんも多い。そこで今回は、誰でも簡単にできる処置「PRICE」についてご紹介したい。

PRICEとは処置方法の頭文字をとったもので、Protection(保護)、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)だ。国家資格である柔道整復師が施術する整骨院では、これらのほかに手技療法や電気療法などを加える。



イラスト・佐藤博美

「冷やす」。つまり温めてはいけないので、お風呂はじっくりつかるのでなく、シャワー程度にしておくのが望ましい。

ケガで痛みが残る間は、自己判断によるストレッチや体操を控える必要もある。痛いのが無理に運動をすると、切れかけたゴムを引っ張ると同じように、負傷部位に負荷をかけてしまう。その結果、小さな損傷や炎症も大きくなり、最悪の場合は断裂に至る。

テレビや雑誌などで腰痛や健康のためのストレッチや体操を紹介する特集を目にするが、痛めている人が行うには不適切な場合が多い。軽い腰痛が体操をしたことで症状が悪化し、ぎっ

りしている。その結果、痛めた患部の状態がひどくなり、腫れや、寝ているときに痛みが出る夜間痛などの症状を招いてしまう。

ケガの初期処置においては、PRICEの原則にのっとり「冷やす」。つまり温めてはいけないので、お風呂はじっくりつかるのでなく、シャワー程度にしておくのが望ましい。

ケガで痛みが残る間は、自己判断によるストレッチや体操を控える必要もある。痛いのが無理に運動をすると、切れかけたゴムを引っ張ると同じように、負傷部位に負荷をかけてしまう。その結果、小さな損傷や炎症も大きくなり、最悪の場合は断裂に至る。

テレビや雑誌などで腰痛や健康のためのストレッチや体操を紹介する特集を目にするが、痛めている人が行うには不適切な場合が多い。軽い腰痛が体操をしたことで症状が悪化し、ぎっ

くり腰となって整骨院に来る患者さんもいる。ケガの時には原則どおり安静にし、負担のかからないように保護することが大切だ。

これらに圧迫と挙上を加えると、PRICE処置は完成する。内出血も含めて出血している場合は圧迫して止血する。また、筋や腱などの損傷であれば、テーピングや包帯などで患部を圧迫・固定する。

挙上の基本は、心臓よりも高い位置に保つことで、これにより止血を促す。しかし、骨折・脱臼のほか、神経損傷なども起こっている場合は、状態に応じた挙上でも構わない。

処置の原則を理解しておくだけでもケガの対処は違ってくる。家庭など身近な場所でも、いざという時のために正しい知識も救急セットに詰め込んではいかかだろうか。