

スポーツは健全な心身をはぐくみ生活を豊かにするものですが、競技選手であっても愛好家であっても思わぬ時に事故に遭遇する可能性を持っています。

ケガをしたら当然医師の診察を受けますが、いつでも現場に医師がいるとは限りません。そんな時、病院を受診するまでの間、現場での応急処置が的確に行われれば、治癒を早め競技への復帰を早めることができます。

応急処置が行われないと、初期症状は強くあらわれ、病院を受診した際の二次的処置が困難になることもあります。

応急処置の基本は安静 Rest、冷却 Cooling、圧迫 Compression、挙上 Elevation です。この頭文字を RICE の処置と呼びます。

安静 Rest とは、スポーツを中止しケガした箇所を動かさないことです。下肢のケガの場合は体重がかからな



## スポーツ 医科学コーナー

### 5. 現場で役立つ救急法 とっさのための救急法

お話を伺ったのは…



熊本市立熊本市民病院  
整形外科 渡辺 弘之 先生 です

冷却 Cooling とは、ケガした場所を氷や冷却スプレーなどを使って冷やすことです。冷やしますと凍傷になるおそれがあるので、氷にタオルを巻くなどして直接患部にあたらないようにしましょう。

圧迫 Compression とは、伸縮包帯やテーピングを圧迫しながら巻くことです。圧迫が強すぎると血流や神経を圧迫することがあるので、巻く強さを加減しましょう。

挙上 Elevation とは、ケガしたところをできるだけ心臓より高い位置に保つことです。クッション、枕など手ごろな高さをのぞき、患部をのせておくようにしましょう。

RICE の処置をおぼえておいて、周りの人もしくは自分自身がケガしたときはぜひ実践しましょう。しかし、これはあくまで「応急処置」であり「治療」ではありません。RICE の後は必ず整形外科やスポーツ医を受診してください。



人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。

### 全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場  
L'celmo Kumamoto  
Classic Chapel

総合葬祭

## 玉泉院

法事専門会館

## 雲海

エルセルモ 熊本  
アルデア・アルカサル  
エルセルモ 鹿児島  
エルセルモ 大分  
エルセルモ 広島  
エルセルモ アクア21  
ハミルトンホテル上総  
エル・ブライハウス

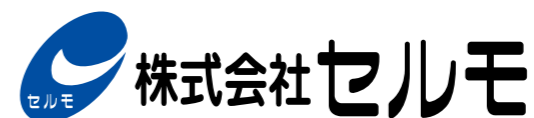
南熊本本館  
熊本武蔵ヶ丘会館  
熊本上熊本会館  
熊本月出会館  
熊本健軍会館  
熊本御領会館  
熊本水前寺会館  
八代築添会館  
八代通町会館  
松橋会館  
玉名会館  
人吉会館

鹿児島中央会館  
鹿児島郡元会館  
鹿児島吉野会館  
鹿児島谷山会館  
鹿児島大口会館  
南大分会館  
大分下郡会館  
大分別府会館  
大分森会館

広島長東会館  
広島五日市会館  
広島中央会館  
広島高陽会館  
広島大州通り会館  
広島可部会館

千葉君津中央会館  
千葉木更津会館  
ロイヤル市民斎場市原  
ロイヤル市民斎場稲毛

熊本雲海  
御領雲海  
八代雲海  
鹿児島雲海  
大分雲海  
広島雲海  
東京雲海



〒860-8567 熊本市世安町155番地  
TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp  
経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本 支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島

## スポーツ ライフ

9  
2006

## 特集 スポーツの秋は いかがですか？

おもな  
内容

- ◇ 9月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ  
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー  
5.現場で役立つ救急法 とっさのための救急法  
ワンポイントアドバイス 水泳の基本 その3
- ◇ スポーツフォトコンテスト2006募集中!!
- ◇ 大会結果(6月21日~7月20日開催分)



心とからだの健康づくり

## 財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス [info@kc-sks.com](mailto:info@kc-sks.com)

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

### 〔管理施設〕

- |                         |                         |                 |                 |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館          | 〒862-0941 熊本市出水2-7-1    | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設(浜線健康パーク)      | 〒862-0969 熊本市良町4-8-1    | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター           | 〒861-4112 熊本市白藤5-2-1    | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと) | 〒861-4136 熊本市荒尾2-1-1    | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター             | 〒861-8010 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール                 | 〒860-0041 熊本市細工町2-25    | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺野球場・水前寺競技場          | 〒862-8650 熊本市水前寺5-23-3  | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |