

知っておきたい打撲や捻挫の処置法

打撲・捻挫したときは、まず **RICE (ライス)** を行いま



R: rest
安静にすること

打撲・捻挫したところの腫れ、血管や神経の損傷を防ぐことが目的です。



I: icing
冷やすこと

打撲・捻挫したところの痛み、腫れを抑えることが目的です。
※冷やし方・・・15～20分間冷やしたら（打撲・捻挫した所の感覚がなくなるくらい）冷やすのをやめ、また痛みが出てきたら冷やします。
参考：日本整形外科学会HP



C: compression
圧迫すること

打撲・捻挫したところの内出血や腫れ



E: elevation
高く上げること

打撲・捻挫したところの腫れを防ぐこと、または腫れを軽くすることが目的です。

RICE をできるだけ早く行うことで、腫れや痛みの治りが早くなります。RICE の全てを行うことが難しい場合は、冷やすことを最優先に行いましょう。

数日経っても痛みが残っている場合は、湿布薬を使うと効果的です。湿布薬にはタイプ（冷感・温感、厚い・薄いなど）があり、症状にあったタイプを選ぶことが大切です。患部が熱を持っている時は、冷感で厚いタイプを使うとよいでしょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会一 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
7月10日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（学校薬剤師） 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳

『相談薬局』一覧

医薬品や健康に関することについて、みなさんが困ったり疑問に思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！ かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

(薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなることがあります)

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:30



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局
住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

