

ほけんだより

令和4年9月27日
No.5
羽松高等学校
保健室

9月9日は救急の日…ということで、

応急処置の最新情報「PEACE & LOVE」について

皆さん、打撲や捻挫などのけがをしたときの応急処置について学んだことがあるのではないのでしょうか？よく捻挫などの応急処置は RICE（安静（Rest）、冷却（Ice）、圧迫（Compression）、挙上（Elevation））だということを聞いた人がいると思いますが、時代は進んでいるようで、2019年世界最新の肉離れや打撲・捻挫等の処置は「PEACE & LOVE」なんだそうです。

軟部組織損傷の回復を早める方法（急性期）

- P**  **PROTECTION（保護）**
外傷後の数日間は痛みを伴う運動を避ける 受傷1～3日後
- E**  **ELEVATION（挙上）**
ケガをした部位をできるだけ頻繁に心臓よりも高く挙上する
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES（抗炎症薬を避ける）**
ケガをした組織の回復を低下させる可能性があるため抗炎症薬の服用は避ける
- C**  **COMPRESSION（圧迫）**
弾性包帯などを使用して腫れを抑える
- E**  **EDUCATION（教育）**
患者の状態に最も適した対処法を教え、過剰な医学的診察と薬の服用、そして不必要な受動的療法を避けるようにする

軟部組織損傷の回復を早める方法（亜急性期）

- L**  **LOAD（力学的負荷）**
痛みと相談しながら徐々に日常生活に戻るようになる
いつ負荷を上げていけば良いのかは体が教えてくれる 受傷2～3日後
- O**  **OPTIMISM（楽観思考・悲観的にならない）**
自信を持ち、前向きな考えを持つことで最適な回復が可能になる
そのためにもポジティブ思考に切り替えることが重要
- V**  **VASCULARISATION（血行改善）**
痛みが伴わない有酸素運動（1日20分程度）を行うことで、
負傷組織への血流（栄養）を増やし回復を促進させる
- E**  **EXERCISE（運動）**
回復へ向けた積極的なアプローチを取ることで、体の動き・
筋力・自己受容性感覚を回復させる

以前のRICEではあった「Rest（安静）」と「Ice（冷却）」が除外されました。それは、必要以上に「安静」にすることでデメリット（例えば足関節捻挫をしてしまった人の足首を固定させた状態でずっとそのままにすると一時的に足首の可動域（動く範囲）は狭くなってしまいます。その状態で痛みがなくなったからと言って走り出したりすると、足首の動きが制限されていることによって、他の部位、例えば膝や股関節に無理がかかる様になります。（これを「代償行動」と言います）この代償行動が積み重なると、負荷が通常以上にかかり、膝を痛めたり腰を痛めたりします。他にも再発率の増加などのリスクがあります。）があるということ、必要以上の長期的な「アイシング（冷却）」で患部を冷やすことで炎症を抑えるとケガからの回復を遅らせてしまう可能性があるということが指摘されてきたためです。（ただし、アイシングにも鎮痛（痛みを和らげる）というメリットがあり、「受傷直後」で「腫れている」時は長時間にならないように患部を冷やすのは良いようです。）

日々、色々な情報が更新されているので、皆さんも自分が得た健康情報が本当に正しいかどうかエビデンス（科学的根拠）を調べ、知識を正しくアップデートできるようになったらいいですね。