

PRICE



けがには「PRICE」

技あり！

ほねつぎの

健康術

2

つまずいた、転んだ。そんな経験は誰しもあるでしょう。日常生活での思わぬけが。よくあるのが捻挫や打撲、時に骨折、脱臼です。ところが、そのけがを軽視したり、対処法を知らずに放置したり、自己流の対処法をする人もいます。結局、症状を悪化させてしまい整骨院や接骨院に来院されるケースが多くみられます。

そこでけがの処置の原則を紹介いたします。その前に苦手な人がいるかもしれませんが英語の問題。「PRICE」の意

味を、ご存じでしょうか。直訳すると「価格」とか「値段」といった意味です。が、医療現場での「PRICE」は、まったく違う意味になるのです。PはProtection(保護)、RはRest(安静)、IはIce(冷却)、CはCompression(圧迫)、EはElevation(挙上)。頭文字をつなげると「PRICE」。これは、けがの処置の原則を表しています。

けがをしたら、まず再び負傷しないよう患部を保護し、安静にします。そして、氷嚢などで冷やし、包帯、サポーター、テーピングなどで患部を圧迫します。状況に応じて、患部を心臓よりも高い位置に持ち上げることも必要です。この「5つの処置」を施

すかどうか、患部の回復に大きな影響を与えることが多いのです。

日常生活に潜むけがの危険。重症化させないためには、適切な処置を施すことが大切です。

(副会長 萩原正和)

次回は5月10日掲載予定