

捻挫の応急処置 (RICE と PEACE & LOVE)

捻挫や肉離れには、長年「RICE」が標準的な応急処置として広く普及してきました。しかし 2019 年に Blaise Dubois らが British Journal of Sports Medicine（スポーツ医学分野の専門的な医学雑誌）において「PEACE & LOVE」を提唱しました。「RICE」と「PEACE & LOVE」どちらも応急処置の頭文字をとったものです。ケガの初期対応から回復期までを上手に乗り切るために覚えておきましょう！！

1. RICE

①Rest（安静）

損傷部位の腫脹（はれ）や血管・神経の損傷を防ぐために、無理に動かしたり体重をかけたりせず、座って、捻挫をした部位を安静に保ちましょう。

②Icing（冷却）

冷却して炎症の広がりを抑えます。



ケガをした直後、まだ患部が腫れてこないうちに冷やし始めれば効果大。

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れ、患部を冷却します。凍傷予防のためタオル等を当てましょう。15～20 分冷却したら（患部の感覚がなくなったら）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します（1～3 日）

③Compression（圧迫・固定）

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。弾性包帯等を使い、軽く圧迫気味に固定します。包帯がなければ、バンダナ・手ぬぐい・ストッキングなどで代用可能です。

④Elevation（挙上）

腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。

損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。

足首なら足を高くして横になる、腕なら三角巾でつるしましょう。



2. PEACE & LOVE

「PEACE & LOVE」は国際学会による正式な診療ガイドラインではなく、専門家の見解や提言をまとめた論考として提案された概念です。

< PEACE（ケガ直後の初期対応） >

①Protect（保護）

痛みがある間は無理をせず、患部を守りましょう。

②Elevate（挙上）

腫れを抑えるために、心臓より高く足や腕を上げておくのがポイント。

③Avoid anti-inflammatories（抗炎症薬を避ける）

炎症を抑える薬（ロキソニンなど）は、実は組織の自然回復を妨げる可能性があります。使用については医師に相談しましょう。



④Compression（圧迫）

弾性包帯などで圧迫することで、腫れや出血を抑えます。

⑤Educate（教育）

患部をどう動かすか、どう休ませるか、正しい情報を得ることが回復の第一歩です。

< LOVE：回復期の対応 >

① Load（適切な負荷）

痛みを見ながら、できる範囲で少しずつ日常の動きを再開しましょう。完全な安静は逆効果になることもあります。

② Optimism（前向きな心理）

前向きな気持ちが、回復力を高める大切な要素。信じる気持ちもリハビリの一部です。

③ Vascularisation（血流促進）

受傷数日後から疼痛を伴わない有酸素運動を開始することで、血流改善、疼痛軽減、全身機能維持が期待されます。ウォーキングやエアロバイクなどが代表例です。

④Exercise（運動療法）

無理のない範囲での運動が、筋力・柔軟性・バランス感覚を取り戻す鍵となります。