

平成26年度島根県消防表彰受賞

8月2日(土)「第66回島根県消防大会」が、くにびきメッセ国際会議場において開催され、下記の3団体が避難訓練や防火・救急法講習会など日頃の積極的な活動を認められ、島根県消防表彰を受賞されました。



受賞されたみなさん

▶ 幼年消防クラブ ▶
田井保育所幼年消防クラブ
(吉田町)

▶ 少年消防クラブ ▶
志々小学校少年消防クラブ
(飯南町)

▶ 女性防火クラブ ▶
東 婦 人 防 火 ク ラ ブ
(木次町)

スポーツの秋 けがに気を付けて

暑い季節が終わり、運動に最適な季節がやってきました。

多くの学校や地域では、運動会や様々なスポーツイベントが開催されます。普段、運動していない人でもこの時ばかりはと張り切って参加する人も多く、この時期は運動中のけがにより救急車で搬送される人も多くなっています。

そこで今回は、けがをした時の応急手当RICE処置^{ライス}について紹介します。

Rest (安静)、Ice (アイシング)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) と応急処置時に必要な4つの処置の頭文字をとりRICE処置と呼びます。

• Rest (安静) – スポーツ活動の停止

受傷直後から体内で痛めた部位の修復作業が始まります。しかし、患部を安静にせず運動を続けることでその作業の開始が遅れてしまいます。その遅れが結果的に完治を遅らせリハビリテーションに費やす時間を長引かせてしまいますので、受傷後は安静にすることが大切です。

• Ice (アイシング) – 患部の冷却 (氷嚢などで冷却する)

冷やすことで痛みを減少させることができ、また血管を収縮させることによって腫れや炎症を抑えることができます。

• Compression (圧迫) – 患部の圧迫 (包帯、テーピング等を巻いて圧迫する)

適度な圧迫を患部に与えることで、腫れや炎症を抑えることができます。

• Elevation (挙上) – 患部の挙上

心臓より高い位置に挙上することで、重力を利用し腫れや炎症を抑えることができます。

Rest (安静)



Ice (アイシング)



Compression (圧迫)



Elevation (挙上)

