

今年も「ニューヨークシテ
イーマラソン」の開催が間近
となり、毎日運動に励んでい
る方もおられると思います。
世界中からプロ・アマチュア
問わずマラソンランナーがニ
ューヨークに集まって26・2
マイルのコースを走る、1年
に1度のビッグイベントです。
今回はマラソンなどの運動中
に起こりやすい、ふくらはぎ
の肉離れ、アキレス腱の腱鞘
炎（けんしょうえん）や足首
の捻挫などの治療で、怪傷の
場合に自分で出来る処置を紹
介します。

Dr. 林の 足のお悩み 相談室

ライス
「RICEセラピー」?!

腱鞘炎や足首のねんざなど、
急性の炎症の場合の治療方法
は「RICE（ライス）セラ
ピー」と呼ばれています。R
ICEといってもお米のRI

CEではなく、RREST、
IICE、CCOMPR
ESSION、ELEV
ATIONの頭文字をとった
ものです。

ESSION」はサポートの
ことでテーピングやギブスな
どの「圧迫・固定」を意味し、
腫れを抑えるだけでなく、支
え木として弱ったところの補
強をしてくれます。ただ、血
液の循環を妨げるほどきつく
巻いてはいけません。最後の

をほぐすのに時間がかかりま
すので、夏の間よりも長くウ
ォームアップをしてからマラ
ソンなどの運動に臨んで下さ
い。

「REST」は炎症の起き
ている足を休め、使わないよ
うにして治療を早めます。「I
CE」はアイスパックで冷や
すことで血管を縮小させ内出
血など止め、腫れを引かせ、
痛みを和らげます。怪我をし
てから最初の3日間は、腫れ
が引くまで15分から20分ほど
氷を当て、これを3時間おき
に繰り返します。「COMPR

「ELEVATION」は、足
を心臓よりも高い位置に上げ
ることで重力を使って腫れを
鎮めます。RICEセラピー
は怪我のあとすぐに始めるこ
とが大切です。
これからの季節、気温も下
がり、寒くなってきて、筋肉

（林 美香 / 4丁目メデイカル
足病科形成手術専門医）
www.mikahayashi.com
mail@mikahayashi.com

