

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

4月7日 ☐	飯塚市庄司 36-5 まつなり医院 (内)(小) 0948-22-0643	飯塚市横田 334 ナワタ消化器外科医院 (内)(消) 0948-24-2303	飯塚市枝国長浦666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉穂郡桂川町土師 2431-3 青柳医院(内)(小)(外) 0948-65-0013	嘉麻市鴨生 824 有松病院 (産) 0948-42-1108
4月14日 ☐	飯塚市鯉田 2517-201 弥永内科小児科医院 (内)(小) 0948-24-8680	飯塚市上三緒 889-1 西田内科クリニック (内) 0948-24-8555	飯塚市菰田西 3-6-1 はた眼科 (眼) 0948-43-8871	飯塚市大分 1324-4 あおやぎ内科クリニック (内)(小) 0948-72-3230	嘉麻市鴨生 22-5 いわみハート クリニック(内)(循内) 0948-42-0326
4月21日 ☐	飯塚市飯塚 18-27 大庭医院 (内)(小)(循) 0948-22-1009	飯塚市新立岩 4-10 西原内科消化器科 クリニック(内)(消) 0948-25-0070	飯塚市本町 1162-8 長谷川整形外科医院 (整) 0948-23-0035	飯塚市高田 972-1 青山医院 (内) 0948-22-6328	嘉麻市牛隈 2510-4 健康リハビリテーション 内田病院(内) 0948-57-3268
4月28日 ☐	飯塚市口原 1061-1 穎田病院 (総) 0948-92-2131	飯塚市片島 2-5-4 林田胃腸科医院 (内)(胃)(放) 0948-22-8656	飯塚市伊岐須 640-1 ふくはだ皮膚科 クリニック(皮) 0948-26-2277	飯塚市堀池 254-2 麻生耳鼻咽喉科 クリニック(耳) 0948-28-1122	嘉麻市下臼井 1082-115 大塚内科クリニック (内)(小) 0948-62-5757
4月29日 ☐・祝	飯塚市横田 649-10 こどもクリニックもりた (小) 0948-26-6650	飯塚市伊川 548-1 ひだ内科クリニック (内) 0948-52-6801	飯塚市飯塚 8-20 藤井泌尿器科医院 (泌) 0948-21-5550	嘉穂郡桂川町土師 2431-3 青柳医院(内)(小)(外) 0948-65-0013	嘉麻市上山田 1440-7 山田の大塚医院 (内)(外) 0948-52-0871

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。

医療 あれこれ

テーマ：怪我をした際の応急処置

～あなたはどうか対処しますか～



飯塚市立病院
リハビリテーション室

理学療法士
はまぐち しょう
濱口 翔

あなたは自分もしくは大切な方が怪我をしてしまった際に、どのように対応しますか。

こういった対応をする際の手引きとして、最も広く知られている概念に「RICE」があります。「RICE」とは、Rest:安静、Icing:アイシング、Compression:圧迫、Elevation:挙上の略です。これまで、これらの概念を通して応急処置がおこなわれてきましたが、「Rest(不動、固定)は回復を阻害する」との報告が多くの疾患(怪我)で一貫して報告されてきたことから、2020年にDuboisらが提唱した「Peace and Love」という概念が出てきました。Peaceが急性期(怪我をしてすぐ)に推奨されること、Loveが亜急性期(急性期を過ぎてから後)以降に推奨されることとなります。

本稿ではPeaceについて概説します。

Peaceとは、Protection:患部保護、Elevation:挙上、Avoid anti-inflammatories:抗炎症を抑える、Compression:圧迫、Education:患者教育の頭文字をとって呼ばれています。

Protectionは、怪我をしてから1～3日間は怪我をした関節の運動を制限することで、出血の最小化や組織損傷の拡大防止を図る意図があります。ただし、安静は組織の回復を阻害しうるため、可能な限り最小限

にとどめます。

Elevationは、患肢を心臓よりも高く挙上することで、患部からの間質液排出を促進する意図があります。

Avoid anti-inflammatoriesは、炎症反応(腫れる、熱っぽくなり赤くなる、痛みが出る)は組織の回復に必要なものであり、その反応を薬物療法やアイシングで抑制する(抗炎症)ことは、かえって長期的な組織回復にとってマイナスとなりかねないという意図があります。このようにアイシングに対する考え方はRICEから大きく転換され、現時点でアイシングをする意義としては「組織の回復」では無く、「痛みの軽減」であるとされており、10分以上のアイシングは必要ないとされています。

Compressionは、包帯やテープを用いた外部からの患部圧迫は、関節水腫や組織の出血を制限する働きがあるという意図があります。

Educationは、医療従事者から怪我のマネジメント方法について教育を受けましょうという意図があります。

このPeaceを応急処置として行った後、医療機関で然るべき処置を受けましょう。

飯塚市立病院よりお願い 初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。