



健康サポートセンターだより

2021.4 Vol.21
健康サポートセンター発行
発行責任者 内藤 義彦

《武庫川女子大学クリニック医師 鳥塚 之嘉 医師》

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。健康・スポーツ科学科でスポーツ医学、外傷・障害、運動器の機能解剖、救急処置などを担当している鳥塚です。

まだまだコロナウイルスの感染は収まったとはいえませんが、対応の仕方もそれなりにわかってきて、今年度は警戒しながらも、徐々に以前のような活動も再開できそうな感じです。さて、暖かくなってきましたので体を動かしたくなってきましたが、そうなるちょっとした怪我をしてしまうことも増えてきます。そこで、今回はそのような時に役立つ RICE 処置についてお話しします。

打撲や捻挫などの際には、その怪我によって直接引き起こされる組織のダメージと、そのダメージによって引き起こされる二次的なダメージがあります。怪我そのものはたいしたことなくても、対処が悪かった場合は、この二次的なダメージのためによりひどい怪我になってしまうこととなります。そこで、過剰なダメージの拡大を抑制するための処置として RICE が提唱されています。RICE とは Rest (安静)、Ice (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) のそれぞれの頭文字をとった表現です。

安静とは、文字通り怪我をしたら、不必要に動き回らずおとなしくして安静を保つということです。これは、怪我の悪化を防ぐこと、けが人を落ち着かせること、怪我の状態を確認し次の処置へつなげること、等を目的としています。

冷却とは患部を氷水で冷やすことです。皮膚の温度に注意を払いながら 20-30 分を目安に冷却します。皮膚の温度が戻ったら、また冷却することを繰り返します。皮膚の表面を冷やすことが目的ではなく、深部を冷やすことで血管を収縮させ、それ

以上の出血を防ぐことを目的としています。

圧迫は、このなかでは最も重要な処置です。患部にパッドを当ててから包帯などで押さえて圧迫することで、患部の損傷血管からの出血を防ぐことが目的です。しっかりと圧迫した上で冷却を行うようにします。

挙上は患部を心臓より高く保ち、出血を抑えることが目的です。

しっかりと初期対応をしておけば怪我からの回復も早くなります。運動していて怪我をしたと感じたら、是非行ってください。

前期、毎週木曜日は 12:20 から 13:00 まで診察行っていますので、整形外科的な疾患でお困りの方は受診にいらしてください。



RICE 処置
参考にし
てね!

お知らせ

4月から6月まで学生健診を実施しています。
必ず指定された日に受けるようにしてください。

新入生の皆さんへ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。これから充実したキャンパスライフを送れるよう健康サポートセンターは、主に健康面からサポートさせていただいています。

武庫川女子大学には、以下のように、沢山の相談窓口がありますが、何か相談事があれば一人で抱え込まず、些細なことでも、内容に応じて各窓口にご相談してください。スタッフが優しく対応してくれるはずですよ。



相談窓口

★身体的な病気や健康全般のことなら・・・健康サポートセンター

中央キャンパス (マルチメディア館1階) 外線 0798-45-3545

薬学部分室 (研究管理棟1階) 外線 0798-45-9933

甲子園キャンパス (建築スタジオ1階) 外線0798-67-4502

★人間関係や学生生活等の心理的な悩みのことなら・・・学生相談センター

中央キャンパス (研究所棟2階) 0798-45-3528

薬学部分室 (研究管理棟1階) 0798-45-3528

★病気や障害があり、授業や学生生活の困りごとの相談なら・・・学生サポート室

中央キャンパス (東館地下1階学生部前)

相談に
来てね!



健康相談 (2021年度 前期)

※ 前日までに健康サポートセンターに来室して予約をしてください。

■ 中央キャンパス:

《内科》

曜日	担当医	相談時間	相談場所
火	内藤	PM 2:50 ~ PM 4:20	健康サポートセンター
金	内藤	PM 1:05 ~ PM 2:35	

《婦人科》

第3 木曜日	担当医	相談時間	相談場所
	宮本	PM 3:00 ~ PM 5:00	健康サポートセンター

■ 薬学部:

《内科》

曜日	担当医	相談時間	相談場所
金	森山	PM 1:05 ~ PM 4:20	健康サポートセンター 薬学部分室

新生活がスタートし、自分でも気づかないうちに心と体は疲れています。免疫力が下がると体調を崩しやすく、感染症に罹患しやすくなります。腸活で体力をつけて学生生活を ENJOY してください。

腸活で免疫力アップ

小腸には全身の約 60% のリンパ球が集まり、免疫機能の中心になっています。つまり、腸の機能を整えると、免疫力が上がりウイルスや病原菌に負けにくくなるのです。日々の生活の中で少し気を付けてみましょう。

腸活ポイント

1. 食物繊維を積極的に摂取する。
2. 1日3食、規則正しい生活で、腸のリズムを整える。
3. 発酵食品で腸内フローラに働きかけ、腸内環境を改善する。
4. お腹を温める (冷たい食品の摂り過ぎに注意)。

