

PEACE & LOVE

「PEACE & LOVE」とは、近年イギリスのスポーツ医学で発表された考え方で、下記の処置をさします。「PEACE」は受傷直後の処置を示し、「LOVE」は受容翌日以降からの処置をしめしてあります。

P ▶ Protection

E ▶ Elevation

A ▶ Avoid Anti-inflammatories

C ▶ Compression

E ▶ Education

L ▶ Load

O ▶ Optimism

V ▶ Vascularization

E ▶ Exercise

「PEACE」を説明すると

P ▶ Protection : 患部を保護する

外傷後、数日間は患部の疼痛を伴う活動をさけることで保護します。

E ▶ Elevation : 患部を心臓よりも高い位置に挙げる

A ▶ Avoid Anti-inflammatory : 抗炎症薬を避ける

抗炎症薬(痛み止め)を使用すると痛みは和らいで楽になりますが、炎症を抑制することで幹部の回復を遅延させる可能性があります。

そのため早期回復には抗炎症薬を使用しないことが重要です。

C ▶ Compression : 幹部を圧迫する

E ▶ Education : 教育する

クライアントの状態に適した対処法を教え、クライアントが受動的な治療を受けることで医療従事者に頼りきりになることや、不必要な画像診断、過剰な薬物療法を避けることも重要となります。

次に LOVE についての説明すると

L ▶ Load : 徐々に負荷を上げる

痛みを避けながら徐々に日常生活に戻るよう負荷を上げていきます。この際に無理は禁物です。

O ▶ Optimism : 楽観思考

前向きな気持ちで治療に取り組むことは怪我からの回復を早めます。

昨今の疼痛科学の研修結果がここにも組み込まれています。

V ▶ Vascularization : 血流を促進する

患部への血流を促進することで回復を促進することができます。

E ▶ Exercise : 運動する

回復するため積極的に運動することも大切です。

ストレッチや筋力強化、バランス運動などを通して幹部の運動能力や神経系を回復させていきます。

RICE 処置

RICE 処置というのは肉離れや打撲、捻挫など外傷を受けた時の基本的な応急処置方法を刺します。近年この RICE 処置の意義に疑問符が打たれ、上記の PEACE & LOVE が提唱されるようになったようです。

R⇒Rest：安静

I⇒Icing：冷却

C⇒Compression：圧迫

E⇒Elevation：挙上

近年の研究により Rest と Ice が鎮痛には効果があるが、組織治癒を遅延させる可能性を指摘されています。



RICE 処置と PEACE & LOVE では何が異なるのか？

PEACE & LOVE では Rest と Icing が無くなり、Exercise や Load といった運動の概念や、Vascularization といった血流促進の視点、また患者教育の Education や疼痛科学に基づく Optimism の概念が追加されました。

でも Rest と Protection は、微妙な違いで個人の解釈の匙加減のため、大きなポイントは Icing になります。

Icing の目的

Icing の目的は、炎症の抑制と言われてきました。その時間も 10 分～20 分としていることが多いようです。あとは痛みの閾値を上げる(鈍感にさせる)目的が考えられます。炎症の抑制は、基本的な生理作用のため、自己治癒能力の抑制に繋がることが懸念されています。

総括

RICE 処置は、1978 年にアメリカで提唱されたのが始まりです。もう 40 年も経過しているため、新たな知見からモデルチェンジしたのが PEACE & LOVE だと考えます。複数の文献で指摘されているのは、評価せずにマニュアルの固定対応にならないことです。

また目的によっても区別する必要があります。混同されがちなのが、応急処置とコンディショニングもあります。

アクションごとの評価と目的を明確にして状況によって使い分けることが大事な留意点となります。