



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

患部冷却 / アイシング

2018



文責：カイロプラクティック科 川又淳平 DC

アイシングとは

スポーツやレジャーのシーズン真っ盛りとなりました。捻挫、突き指、肉離れ、打撲、腱 / 靱帯損傷、骨折、やけどなど、思わぬケガを負うこともあるかもしれません。その際にはできるだけ早く正しい患部の冷却をすることができ、その後の痛みと回復に大きな差が出ます。

鎮痛と早期回復を目的に患部を局所的に冷却する処置を「アイシング」といいます。ケガをすると直後から患部の血流量が増し、腫れや発熱、痛みを感じる炎症が始まります。そのままにしておくと腫れや痛み、発熱の増大がおこるばかりでなく、2 次的な組織の破壊が進み、直るのが遅れたり、完全には元に戻らなくなる危険性が高まります。

受傷後すぐからアイシングを行なうと、炎症により拡張した血管が収縮し、増えた血流を減少させることができ、痛みが和らぐと共に回復を早めてくれます。その効果的な方法と注意点は次の通りです。



アイシングの方法と注意点



- ①患部を安静にします。(*1)
 - ②冷やす時は触ってみて痛みや熱のあるところを氷・氷嚢 / アイスパックや冷水で冷やします。冷やすものがない場合は流水や濡らしたタオルで患部の熱を取るようにしてください。(*2)
 - ③アイシングを開始すると 10~20 分ほどの時間をかけながら、急激な冷感→灼熱感の低下→痛みの低下→感覚の低下 / 消失という過程をたどります。
 - ④凍傷にならないように冷却開始からの時間を計ったり患部の感覚に注意を払います。
感覚があっても一回の冷却時間は 20 分を上限とし、それ未満でも患部の感覚が無くなったなら冷やすのを止めます。その後 30~60 分の間隔を空けながら冷却を繰り返します。(*3)
- *1：安静時には患部が心臓より高い位置になるよう姿勢を工夫すると、患部への血流や腫れ・痛みをより効果的に下げられる。
- *2：冷やす時は、氷水の冷たさが理想。氷や氷嚢 / アイスパックを直接当てると冷たすぎる場合は薄手の布やタオル等で覆い加減して使用。
- *3：冷却は炎症がピークを超えるまで（通常 24 時間、最大 72 時間）続けると、痛みの低下 / コントロールだけでなく、その後の治りが良い + 早い。

アイシングは、ケガによる激しい痛みや灼熱感、腫れなどの炎症を低下してくれます。ケガ直後の温めは炎症の悪化に繋がる危険があり避けたほうが無難です。温めるのはしばらく経って炎症が無くなってからにしましょう。

ただし、始まったばかりの痛みでも炎症が伴わない時（比較的軽症時）は、筋肉の硬直が原因のことが多く、冷却より温めるほうが楽になる場合があります（例：軽度の寝違いやギックリ腰、運動後の筋肉痛・関節痛など）。

また、患部の变形や、しばらく冷やしても動かせないほど痛みが強い場合は骨折 / 脱臼 / 靱帯・腱断裂などの重症も疑われるため、できるだけ早く医療機関で受診してください。



Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

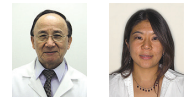
カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- カウンセリング



四方, M.D. 松本, M.D. Ph.D. 川又, D.C.
内科 家庭医学科 / カイロプラクティック科
小児科・内科



黄, M.D. 栗原, LCSW
整形外科 心理カウンセリング

www.nihonclinic.com