

# アイシングについて



アイシングってなんですか？



アイシングはスポーツ現場での応急処置の一つの方法として早くから取り入れられ、その後クーリングダウンの一つとして、さらに慢性疾患の治療としても広く行われるようになりました



どんな効果がありますか？



アイシングの効用とその実際について簡単に述べましょう  
アイシングの主な生理的効果については次の4つの事が挙げられます

1. 局所の新陳代謝を低下させ、炎症を抑える
2. 毛細血管の透過性を減少させ、腫れを予防する
3. 血管を収縮させ、凝固作用を促進し出血を抑える
4. 皮膚をシビレさせ疼痛に対する感覚を鈍くし痛みを抑える



以上のような効果がありますので、スポーツの現場ではいろいろな目的に応じてこのアイシングが利用されています



どんな目的で行いますか？



その利用の目的は  
RICE療法(安静、冷却、圧迫、挙上)の一環として利用されています  
打撲、捻挫をうけた組織は挫滅され、その結果局所は腫れ、皮下出血が起こり、痛みも出てきますこのような時アイシングする事により痛みをとり、腫れや、出血を出来るだけ抑え組織のダメージを最小限にいとどめますので、けがの2次的な障害を最小限にし、その結果早期治癒を促します



どのようにすればよいですか？



アイシングの方法は外傷をうけた局所を氷水の中につけます

最初はジンジンする痛みがありますがそのうち一瞬暖かくなります  
やがて針でつつかれたような痛みが変わり最後は感覚がなくなる4つの  
ステージを経験します

このような感覚がなくなるまで約15分～20分間冷やし、その後(痛みが  
再度強くなる時期)また同じように冷やします

家に帰ってから寝るまで同じ手技を繰り返し翌日もう一度冷やすと良いで  
しょう

しかし48時間以上たって冷やしても逆効果になりますので注意してくださ  
い



次にクーリングダウンにアイシングが良く使われます  
よくプロ野球のピッチャーが降板後、肩をアイシングしているのを見かけ  
ます

肩を酷使する事により炎症が起こり筋肉内温度が上がり火照った状態に  
なります。また筋の微細損傷による出血、腫れも生じてきます。

このような肩をアイシングする事により筋肉内の温度を下げ、炎症、出  
血、腫れを抑えますので筋肉痛などの2次的障害を予防します。また冷  
やす事により疲労物質(乳酸)の生産を抑え、疲労を早期に回復させると  
言われています

陸上選手は競技の合間にアイシングを行って疲労回復に努めております

クーリングダウンのためのアイシングは局所の火照りが無くなる5分ぐら  
いの時間で十分であります



その他の治療としてのアイシングがあります  
障害部位をアイスクップで軽く擦るようにして治療するアイスマッサージや  
冷やして暖める手技を交互に行い治療する交代浴などがあります



アイシングをするときの注意することがありますか？



アイシングを実施するときの注意点としては  
まず凍傷に気をつけてください。氷は製氷機の氷が適当です。冷蔵庫か  
ら取り出したコールドパックはあまりにも温度が低すぎて凍傷の原因にな  
ります

もし使用される場合は皮膚とパックの間にハンカチを置いてから冷やして  
ください。また凍傷は5分ぐらいの短時間でも起きますので注意しまし  
ょう

また肘の内側や膝の外側にはそれぞれ尺骨神経、腓骨神経が非常に浅

いところに通りますので、神経損傷を起こす可能性があります  
その他寒冷過敏症やレイノー氏病など循環障害がある人、それに局所に  
大きな傷がある場合は禁忌であります



スポーツに外傷、障害はつきものです。アイシングを適切に行い  
充実したスポーツライフを続けてください

By Dr. 今釜 哲男