

あなたは正しいアイシングの知識を持っていますか？

「ケガをしたら、すぐアイシング」。
ケガの応急処置、早期回復のために効果的なアイシング。ただし、正しく行わないと、逆にケガの治りを遅らせることも。また、アイシングは疲労回復にも効果的です。アイシングの正しい知識を身につけておきましょう。



目的によって
使い分けよう！

アイシングの方法

アイスバッグ(氷のう)

応急処置 疲労回復

細かい氷をアイスバッグ(氷のう)に入れ、空気を抜きます。とけた氷がもれないように、しっかりふたをします。体中どこでも冷やすことができ、移動しながらでも、手軽に行えます。



アイスマッサージ

疲労回復

紙コップなどで氷を作り、運動後、いつも痛くなる患部に直接あて、円を描くようにマッサージします。腰や太ももなどの筋肉のアイシングに最適。感覚がなくなり、肌が少し赤くなるまで行います。(約15分)



アイスバケツ

応急処置 疲労回復

バケツに氷水を入れ、患部をつけることで、患部全体を簡単にアイシングできます。弾性包帯で圧迫するなどして、できるだけハレが出ないように注意する必要があります。



コールドスプレー

応急処置

瞬間的に冷やし、痛みをまぎらわせます。使用上の注意を守って正しく使わないと、凍傷をおこすこともあるので、説明書をよく読んで使うことが重要です。使用例として、突き指した時、テーピングで指を圧迫して、その上から少しずつスプレーで冷やすと効果的です。



ワンポイント情報

ケガには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類があります。

運動中に、瞬発的な外力によって発生する急性のケガ(ネンザや突き指、脱臼など)を「スポーツ外傷」と呼びます。



運動により、体の特定の部分を使い過ぎることによって発生するケガ(ジャンパーひざ、疲労骨折など)を「スポーツ障害」と呼びます。



痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

「RICE処置」によるアイシングが ケガの早期回復への近道。

もしもケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガの直後には「RICE」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。

RICE 処置

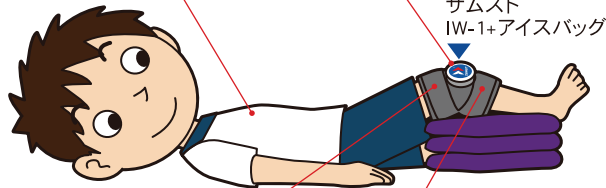
スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置のテクニックのことです。

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことで、ハレや痛み、筋のケイレンをやわらげます。



Compression 圧迫

適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

※ザムストIW-1+アイスバッグを使うと効果的なアイシングが行えます。(詳しくは、10ページへ)

ワンポイント情報

RICE処置の中で 重要なアイシング

ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みなどを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

患部をアイシング

ハレを抑える・痛みを抑える

早期回復へ

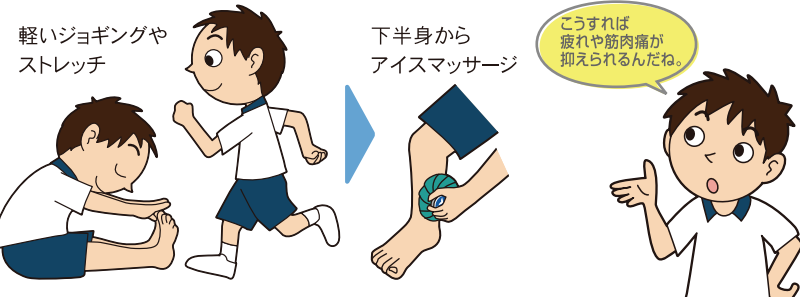
運動後の「疲労回復」にも アイシングが効果的。

激しい運動の後は、筋肉の温度が高くなっています。クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

クール ダウン

運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クールダウンは心臓に遠いところから



アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？



アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

次のページで
その例を大公開!

いろいろなアイシングのバリエーション

ケガをした体の部分やスポーツの競技種目などによって、アイシングの方法にも種類があります。ここでは、いくつかの例を紹介します。

足首のアイシング&エクササイズ

以下の流れを3~5回くり返し、アイシングで終わると早期回復に効果的です。



Step 1

足首をネンザしたら、足首を90度に保ちながらアイシング。



Step 2

20分ほど冷やして感覚がなくなったら、ゆっくり立って*少しずつ歩く。

*体重をかけると痛み場合はムリに立たないでください。



Step 3

歩いているうちに痛みが出てきたら、再びアイシング。(10~15分)

長距離ランナーのアイシング

走った後に行くと疲労を残さず、血行促進に効果的です。

大きなポリバケツいっぱいの氷水をつくり、腰付近までつかう。ほてりがおさまるまで行う。



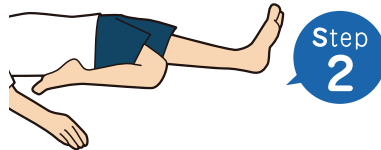
太ももの打撲のアイシング&ストレッチ

筋肉が収縮したまま炎症を起こし、機能障害が発生することを防ぎます。



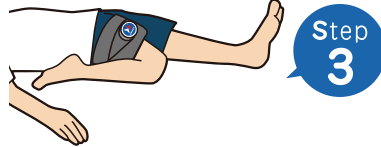
Step 1

太ももの打撲した部分をアイシング。



Step 2

20~30分後、感覚がなくなってきたら、痛みのない範囲でストレッチを行う。



Step 3

その後もストレッチをした状態でアイシングを続ける。

口の中を切った場合のアイシング

冷やすことで痛みと出血を抑える効果があります。

氷を口の中に入れて冷やす。とけた水は、出血が多い場合は、はき出す。



炎天下でのスポーツはとくに注意が必要。

熱中症に気をつけよう!

熱中症とは 体内に熱がこもってしまうことで起こる様々な体の不調のことをいいます。強い日差しの下に長くいたり、湿度が高く蒸し暑い場所などにいると起こりやすくなります。

スポーツ時の予防

熱中症になってしまうと頭痛やめまい、吐き気、手足のケイレンなど様々な症状があらわれます。ひどい場合は意識を失って倒れてしまうこともあります。とくに夏にスポーツを行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

おもな予防対策

- 脱水症状を起こさないよう、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。塩分や糖分が適度に含まれている、市販のスポーツドリンクなどがおすすめです。
- 服装は通気性の良い素材のものを選びましょう。色は熱を吸収しにくい白系統のものが良いでしょう。
- 練習は日差しの強い昼間を避け、なるべく涼しい時間帯に行うようにしましょう。

応急処置として

熱中症になってしまった場合は、まず体温を下げるのが大切です。体調の不良を感じたらすぐカラダをやすめ、次のような処置をとって様子を見ましょう。

おもな処置法

- 木陰やクーラーの効いた場所に移動し、衣類を緩めるなどして安静にしましょう。
- アイシングなどを行い、早くカラダを冷やすようにしましょう。この場合、脇の下、首、脚のつけ根など、太い血管のある部分を冷やすようにすると効果的です。

熱中症にもアイシングが有効なんだね。

