

## 松本接骨院・松本はり・灸・マッサージ

### アイシングとは

ケガをしてしまった場合、RICEという応急処置をおこないます。  
アイシングの時間は**15～20分**氷で冷やします。

#### 方法

Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとって

**RICE**といいます。



(アイシングの一例)

- R 患部を安静
- I ビニール袋に氷を入れ冷やす
- C バンテージで圧迫固定
- E 心臓より高くします

#### アイシング時の注意点

- 傷がある場合、傷の処置を行い、感染予防に留意してからアイシングを行います。
- コールドスプレーや湿布だけのアイシングは治療効果が薄いので、氷で冷やしましょう。
- 冷やしすぎると凍傷になるので冷やしすぎはよくありません。
- 寒冷アレルギーの選手には無理に氷で冷やすのではなく、水で冷やしましょう。

#### なぜ冷やすの？

冷やすことで血流を低下させ(1)損傷組織の悪化を防止する (2)腫れを抑える効果がある (3)神経の活動を下げ、痛みを緩和する (4)関節内温度を下げることで靭帯が伸びにくくなるなどが報告されています。

#### コンディショニングとしてのアイシング

タイムアウトや休憩時間に首の後ろや足などを短時間冷やすと思考能力の低下予防や疲労感が弱まる場合があります。

#### 再発予防のアイシング

患部の痛みがきえたのでスポーツ復帰して、また痛くなる場合があります。

再発予防として、練習直後にアイシングを**15～20分**氷や水で冷やします。

アイシング後に患部のストレッチを十分に行うことで効果が増します。

冷やす時間が長すぎると凍傷や治りが遅くなる場合があるので、**15～20分**冷やし、

**30分～1時間**ビニール袋を外し、また冷やすといったことを繰り返しましょう。

アイシングでケガが治るのではありません。

十分なりハビリを行い関節の柔軟性の向上や筋力強化を行きましょう。

