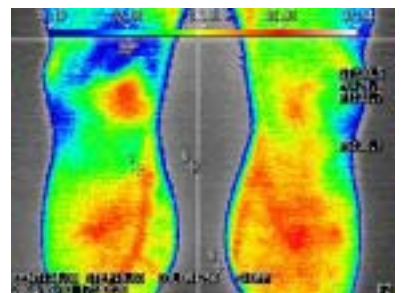
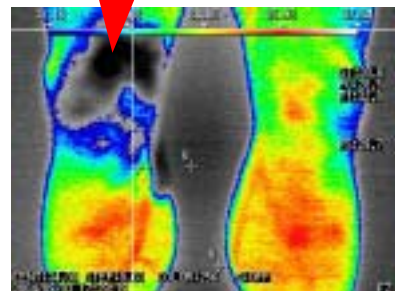
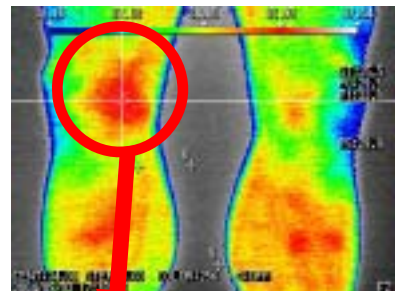


アイシング ICING



**スポーツや日常生活での痛みに
簡単で効果も高いセルフケア方法です！**

筑波大学人間総合科学研究科スポーツ医学専攻
池宗 佐知子
筑波大学理療科教員養成施設
矢野 健太郎

アイシングにはどんな効果があるの？

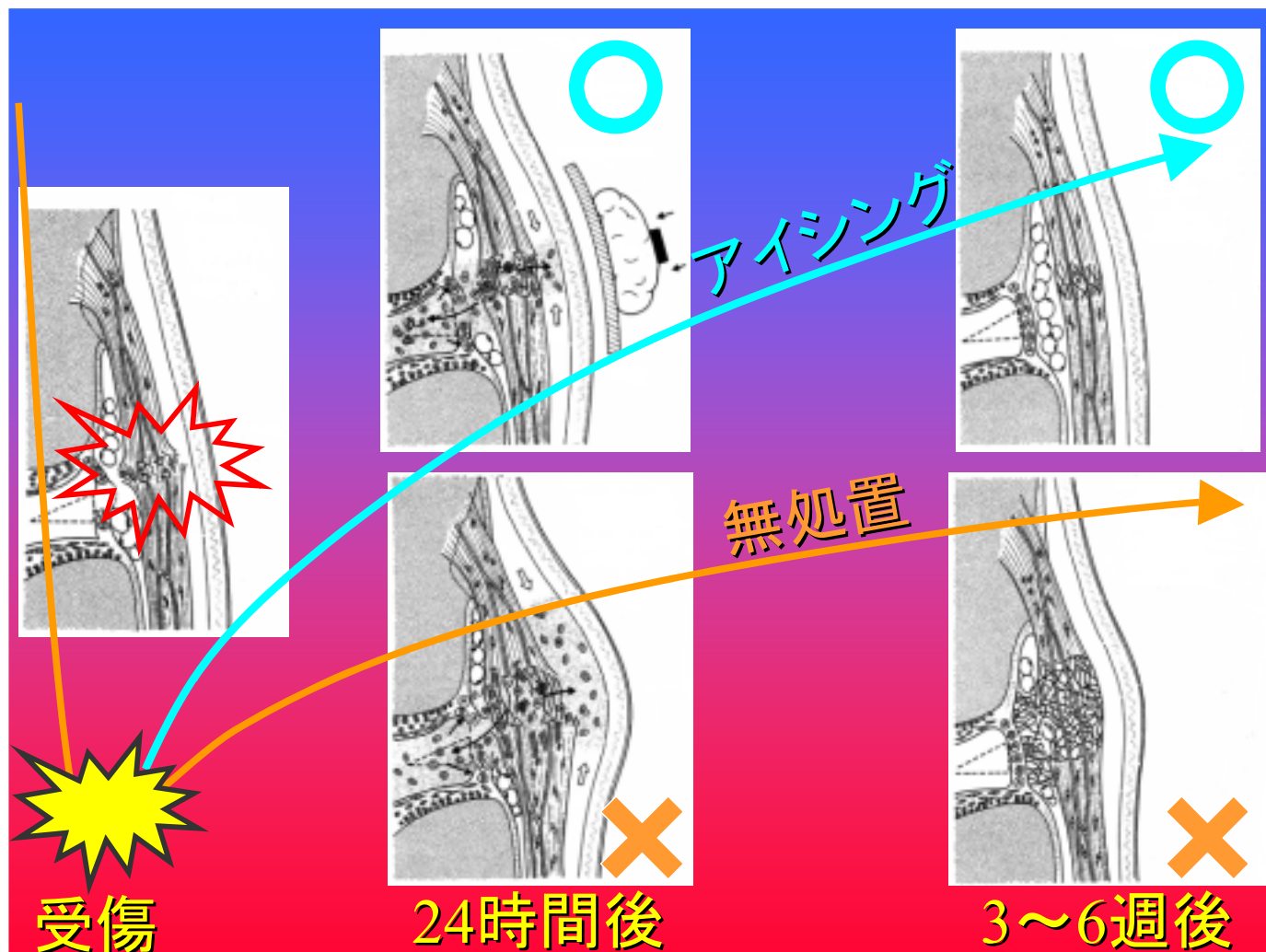
いためた部位の損傷を最小限にできます！

ひざや腰、足などの痛みの原因の多くは、微細の損傷(中身がこわれた状態)です。

損傷は、一次損傷と二次損傷に分けられます。一次損傷とは、外力によってその部位がこわれることです。二次損傷とは、一次損傷の周囲の細胞が酸欠によって死んでしまうことです。

ここで重要なのは、一次損傷の範囲よりも、二次損傷の範囲のほうが圧倒的に広いということです。

アイシングは、損傷を起こした部位を冷やすことによって、周囲の細胞に必要な酸素の量を減らし、二次損傷を減らすことができるのです。



アイシングにはどんな効果があるの？

痛みをやわらげることができます！

冷やすことによって、痛みを感じる神経の感度が鈍くなり、痛みを感じにくくなります。また、二次損傷の範囲が減るので、痛みの発信源自体が少なくなるのです。



筋肉の疲れを早く回復できます！

筋肉に対してアイシングを行えば、疲れや張りをより早く回復させることができます。また、マッサージと併せて行なうことにより、より高い効果をだすこともできます。スポーツ選手などは、練習や試合の疲れをためないために日常的にアイシングしています。



◎手軽でしかも効果が高いです！

◎身近にあるものできます！

◎ほとんどお金がかかりません！

◎湿布よりもはるかに冷やせます！

アイシングはこんなに簡単です！

どんなときにアイシングすれば良いの？

膝、足、腰などの関節に対して

◎ねんざの直後～

腫れや痛み、熱感がなくなるまでの期間、できれば約2時間おきに行ないます。

○運動によって痛むとき

運動直後、なるべく早くに行ないます。

筋肉に対して

◎打撲の直後～

腫れや痛み、熱感がなくなるまでの期間、できれば約2時間おきに行ないます。



アイシングの方法（関節部への場合）

用意するもの

○ビニール袋

（30×30cmぐらいの大きさのもの、またはアイスバッグ）

○バンデージ（伸縮包帯）



アイシングの手順

①ビニール袋に氷を詰めます。（家庭用製氷皿の角氷で20個ぐらい）

②同量ぐらいの水を入れます。

③空気を抜いた状態で結びます。

④少し振って、冷たいと感じるまでかきまぜます。

⑤痛いところにあてます。

⑥バンデージで少し圧迫する程度に巻き上げます。

バンデージを利用したほうが効果が高く、手も自由になるのでお勧めできます。



アイシングはこんなに簡単です！

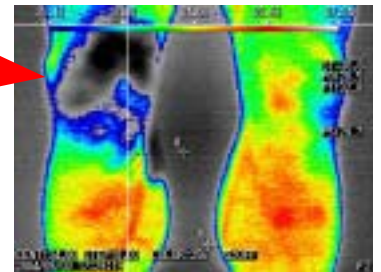
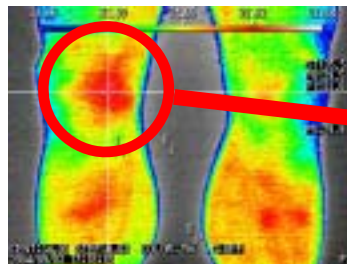
⑦心臓より高い位置で冷やします。

患部をなるべく高い位置にあげて冷やします。できれば楽な姿勢で寝たほうがよいでしょう。

⑧15～30分程度冷やします

すぐに、冷やしたことによる痛みを感じてきます(直後～10分程度)。この痛みが感じなくなるまで冷やすことがポイントです。

⑨冷やした時間の2～3倍の時間をかけてさまし、再度同じ方法で冷やします(痛みが強い場合)



アイシングの方法（筋肉への場合）

筋肉へアイシングするときは、ただ冷やすのみでなく、マッサージも兼ねて行なうと効果的です。ペットボトルなどを凍らせておくと、アイスマッサージ後には飲み物ともなり便利です。



用意するもの

○ペットボトル、パックのジュースなどを凍らせておきます。

アイスマッサージの手順

①ボトルなどで筋肉をさすります。

冷えたもので、運動後の疲れた筋肉を心地よい程度にさすります。

※アイシングしてはいけない場合

以下のような方は、自己判断でのアイシングは行なわないで下さい。

- 心臓疾患や高血圧を患っている方
- 脳卒中の既往のある方
- 皮膚感覚の過敏性や麻痺などの方

いろいろなところでできます！

注意点

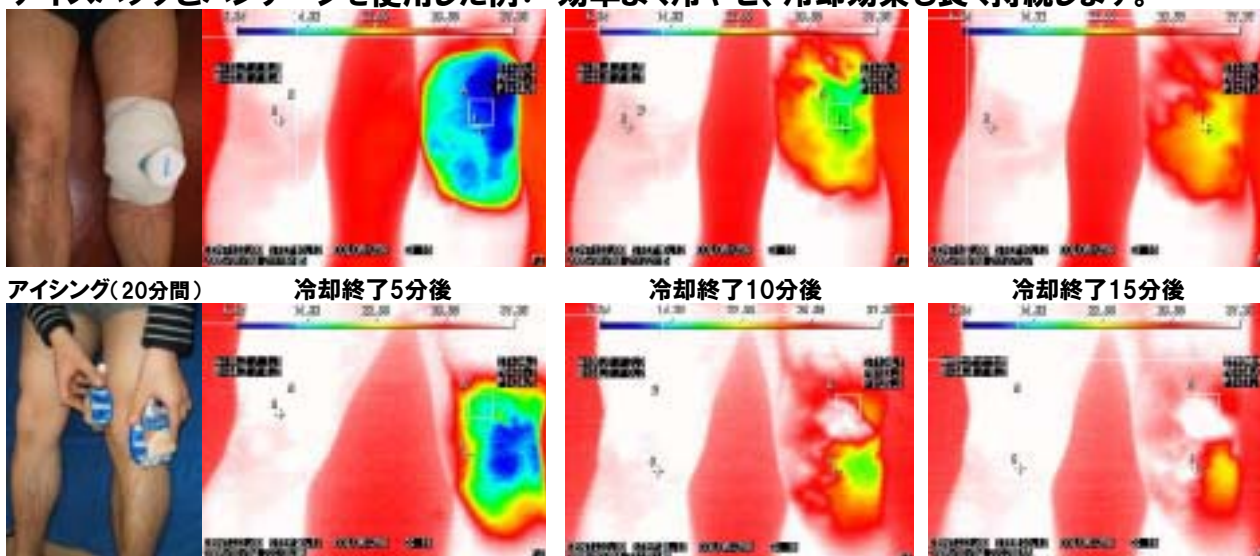
- 氷だけで冷やさないで下さい。(凍傷を防ぐため)
- 損傷が治るわけではありません。損傷の範囲を最小限にし、治るのを早めるだけです。

こんな方法もあります

氷を使用した、理想的なアイシングが出来ない状況であっても、痛みに対してまず冷やすことが有効なセルフケア方法となります。

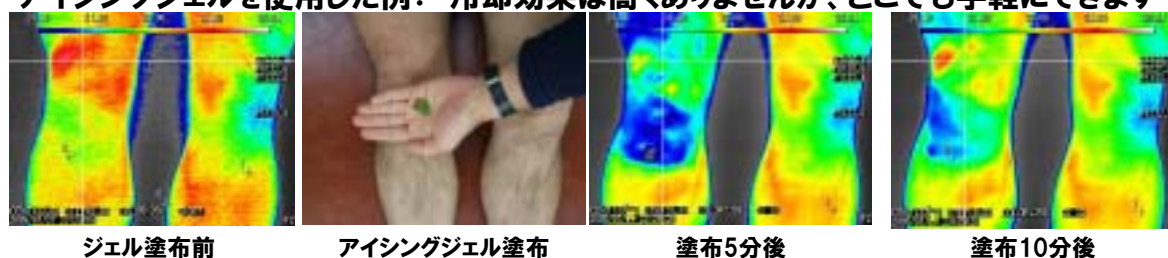
- 例： ○流水で ○冷えたカン、ペットボトルで
○パックのアイスで ○アイシングジェルで

アイスバッグとバンデージを使用した例： 効率よく冷やせ、冷却効果も長く持続します。



パックのアイスを使用した例： 身近に手に入るものでも工夫しだいで活用できます！

アイシングジェルを使用した例： 冷却効果は高くありませんが、どこでも手軽にできます！



参考文献

- Kenneth L. Knight. クライオセラピー. 魚住廣信(訳). メディカル葵出版. 1988
- Kenneth L. Knight. クライオセラピー. Sportsmedicine Quarterly編集部訳編. ブックハウスHD. 1997