

Q : アイシングとは

今回の主題 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 分氷や水で冷やします。
落ち着いたら、すみやかに医療機関で診察を受けましょう。

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 アイスバックなどで冷やす
- 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。
- コールドスプレーだけのアイシングは治療効果が薄いので、氷や水で冷やしましょう。
- 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

タイムアウトやハーフタイム中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

患部の痛みが消えたのにスポーツ復帰して、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 時間氷のうを外し、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わけではありません。
十分なリハビリを行い関節の柔軟性の向上や筋力強化を行いましょう。



**15~20分アイシング⇔30分~1時間患部の安静
(繰り返す)**

次回予告
スポーツ栄養指導部会より、
「スポーツと貧血について①」を
掲載します。お楽しみに!