

“アイシングの症状に応じた活用”

スポーツ時に多い症状に対して

[熱中症](#)

軽度の場合 運動を中断して後頭部をアイシングする。同時に水分補給を行う。中度的場合 涼しい場所へ移動させて楽な姿勢で安静にさせ 太い血管のある部位(首 脇の下 太ももの付け根)をアイシングすることで効率よく 体温を下げる事が出来る。

[脱臼](#)

患部全体をアイシングする。目的は痛みの緩和と 脱臼を起こした部位の周辺の筋肉が筋スパズム(筋緊張)を起こし 骨を元の位置に戻すことが 困難になることを防止することである。アイシング開始後はなるべく患部を動かさないようにして 直ちに病院へ行くことが望ましい。

[突き指](#)

突き指した指と手全体を覆うようにアイスバッグで冷やす。または指や手を氷水に浸す。氷がない場合は流水にさらすという方法もある。

太ももの[肉離れ](#)

太ももの筋肉は大きく さらに太ももの肉離れでは周辺の筋肉全体が筋スパズム(筋緊張)を起こしている可能性が高いため 大きめのアイスバッグを使って肉離れを起こした部位を中心に 太もも全体を深部までアイシングする。

[打ち身](#)

まず患部に傷口がないか確認し 傷口がある場合には消毒をした後絆創膏等を貼ってからアイシングを行う。患部全体をアイシングする。傷口に冷湿布を貼ることは傷口を広げる恐れがあるので避ける。

足首の[捻挫](#)

くるぶしの外側を中心に患部全体をアイシングする。その際 心臓より高い位置でアイシングするために足もとに枕などを入れる。足を氷水に浸すという方法も有効である。捻挫は[骨折](#)を伴っている場合もあるので 病院へ行くまでの間の応急処置として行うことが望ましい。

慢性的な痛み

同じ動作を繰り返すことで、特定の部位に慢性的な炎症・痛みを抱える場合がある。

代表的なものに[野球肘](#)・[テニス肘](#)など肘に発生するものや 肩に発症する炎症 膝に発症する炎症 腰痛などがある。これらの慢性的な炎症・痛みの緩和や予防 再発防止にもアイシングは有効である。凹凸のある箇所をまんべんなく冷やす場合や狭い範囲を冷やす場合にはアイスマッサージも有効である。肘の痛みの場合には氷水に浸すという方法もある。

引用資料

Wikipedia～アイシング（治療）～