

アイシングとクーリング

最近では、プロ野球の登板後のピッチャーなど、スポーツ選手が試合中や試合後にアイシングを行っているシーンをよく見かけるようになりました。

捻挫や打撲などのケガをしたときの「アイシング」は、とても有効な応急処置ですが、スポーツにおけるクーリングダウン目的のアイシング「クーリング」とでは、目的、方法は違ってきます。

応急処置の「アイシング」とスポーツのクーリングダウン時の「クーリング」について解説します。

ケガ(打撲・捻挫・脱臼・肉離れなど)における「アイシング」

打撲、捻挫、脱臼、肉離れなど、これらの損傷は、ともに激しい痛みと腫れを伴います。特に打撲や捻挫などは、「アイシング」を含む「RICE処置」が基本的な処置となりますが、これらの損傷は骨折を伴うことがありますので医師によるレントゲン診断が必要です。

受傷後、6時間以内をゴールデンアワーと呼び、この間に受けた素早い手当は治療時間の短縮や後遺症の軽減が図れますが、できるだけ早く医師の手当を受けてください。



RICE処置

R : rest(レスト:安静)

I : icing(アイシング:冷却)

C : compression(コンプレッション:圧迫)

E : elevation(エレベーション:高揚)



アイシングの方法

アイスパックを患部に当て、伸縮包帯で圧迫固定します。アイシングには次の4つのステージがあります。

- ① 痛い(ジーンとくる痛み)
- ↓
- ② 暖かい(短い間だが「ポツ」とする感じ)
- ↓
- ③ ピリピリする(鍼でつつかれるような感じ)
- ↓
- ④ 感覚がなくなる(つま先の感覚がなくなる感じ)

これら4つのステージを過ぎて患部の感覚がなくなったらアイシングを中断します。目安として20分くらいかかります。そして患部の痛みが戻ってきたら再びアイシングを行います。この繰り返しを続けるわけですが、できれば帰宅後も就寝時まで行います。専門的にはけがをしてから24~48時間も続ける場合があります。

スポーツのクーリングダウン時の「クーリング」

スポーツのパフォーマンスアップのための「クーリング」は、スポーツで上がりすぎた筋肉の温度を適正温度まで下げることが目的で、疲労回復や筋肉痛も軽減します。

ただし、筋温を下げすぎると筋感覚の低下などの問題も発生し、逆効果になってしまうこともあるので、おのずと「RICE処置」のアイシングとは方法と手段も異なってきます。

クーリングの方法

- ・ 5~10℃くらいに冷やした水で冷却すると効果的。(製氷機の氷はOKだが、冷蔵庫の氷は-20℃に達することがあり、水を加えて温度を上げる。)
- ・ 競技中、ハーフタイム時の冷却時間は、筋肉の火照りが無くなる程度で十分。(5分くらい)
- ・ 直接、筋肉を冷やすのではなく、体幹部や頸部などを冷やすことで血液を冷やし、目的とする筋群全体が血液を通して冷却されることが効果的。
- ・ 膝の外側や、肘など神経が表層を通過している部位では、神経障害が出る可能性があるためパッドなどを当てて予防する。寒冷じんましんなどの過敏症には、短時間のアイスマッサージや、10℃くらいの持続的な冷却法などを用いる。