

## ■ アイシング … アイシングの方法

### はじめに

日常生活やスポーツ中によくある捻挫や打撲、脱臼、肉離れ、アキレス腱断裂といったケガに対し有効と言われるのがアイシングという応急手当です。

ケガをすると内出血したり炎症を起こしたりするために腫れたり痛みが出たりしますが、アイシングをしっかりとすることで症状の悪化を防ぎ、回復を早めることが出来るのです。

### アイシングの方法と注意点

#### ○ アイシングとは？

主に氷を使って患部を冷やすことを言います。冷やす事で炎症を抑え痛みも和らげることが出来ます。 次の4つのことを行って下さい。すべて内出血と炎症を抑えるために行うものです。

**安静** … ケガをしたら絶対安静にして下さい。ケガをした部分を動かさないことが大切です。

**冷却** … 患部を冷やし続けます。ただし凍傷の恐れがあるので20分以上は絶対に冷やさないで下さい。感覚が無くなったなら冷やすのを止め感覚が戻るまで1時間ほど置きます。これを1日に5～6回繰り返し、ケガをしてから1～2日間、疼痛や腫れが和らぐまで続けると効果的です。

**圧迫** … アイシングしている時もしていない時も軽く包帯やテープを巻きます。

**挙上** … ケガをした部分を心臓より高く上げると良いでしょう。

☆ 冷却するには アイスパック(氷嚢) や 瞬間冷却パック などを使います。  
無ければ氷水バケツや流水でも構いません、とにかく早く冷やすことが大切です。

#### ○ アイシングの注意点

■ アイシングに最も適した温度は0℃です。

冷蔵庫から取り出してすぐの氷やアイスゲルパックなどは-20℃の温度になっているのですぐには使わずに表面が少し解けてから使ってください。 冷えすぎていると凍傷の危険があります。



包帯などでアイスパックも一緒に軽く固定



足の下に何かを置いて挙上させる