

アイシングと温めることの 効果と適応

痛みがある場所に対してアイシングをすべきか、温めた方が良いのか悩んだことはありませんか。アイシングか、温めるのかの選択を間違えると治癒が遅れる場合もあります。そのため今回はアイシング・温めることそれぞれの効果と選択時期を説明します。

アイシングの効果・選択時期

アイシングは基本的に痛みが出現した直後、安静時も痛みが強い、患部が熱い感じや腫れがある時に行います。打撲や肉離れ、捻挫にしても、外傷（ぶついたり捻ったり一回の外力により起こった怪我）の場合はその周辺で何らかの強い炎症が起きています。炎症というのはそもそも、靭帯や筋、腱、その他様々な部位で起こりうるものであり、許容量を超える負荷によって通常とは違う状態になった組織を修復する為になくしてはならない生体反応です。炎症反応として患部が熱くなったり、腫れたり、赤くなったりします。人体には不可欠な能力であるこの炎症反応ですが、ほったらかしてしまふと痛みが残りやすくなる他に、上記したような組織が硬くなりやすく可動域制限も生じやすくなってしまいます。そのため痛みの出始めや炎症症状がある場合、アイシングを選択し出来るだけ患部を動かさないように安静にすることが必要です。例えば寝違えによる首の痛みは炎症による急性期の痛みと考えられるため保温よりアイシングが適しています。

温めることの効果・選択時期

アイシングが適応とされる炎症症状が軽減した後、または慢性的な痛みに対しては温めることが有効とされています。またこの時期がリハビリの適応期ともなります。温めることによって血管が拡張し、血行がよくなります。そして温められた部位の血液量が増えるので酸素や栄養素が増加し、多くの発痛物質を運び去り、組織の治癒を促通します。痛みの種類としては鈍痛や重だるいような時に選択すると良いでしょう。

判断が難しいと思いますが、ケアした後に楽にならない・逆に悪化するような場合は選択が間違っている可能性があります。無理に続けず反対のケアを行い、症状がどう変化するかを確認することも症状を軽減させるために必要な行動だと思います。考えを固執させず柔軟な対応を試してみてください。

