

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.122



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>



暑い季節がやってきました。体に熱がある時は冷やすことがあると思います。冷やすことを英語で「アイシング」(icing)と言い、当院では治療としてアイシングを処方することがあります。今回は「アイシング」をテーマにアイシングの目的と効果やアイシングが必要なケガ、当院で行っているアイシング、家庭でできるアイシングを特集していきます。

## ○アイシングの目的と効果

アイシングの目的は炎症を抑えることです。アイシングをすることで腫れや内出血を抑え、感覚を鈍らせて痛みを軽減する効果があります。また、細胞の働きを抑えて損傷部の拡大を防ぎます。

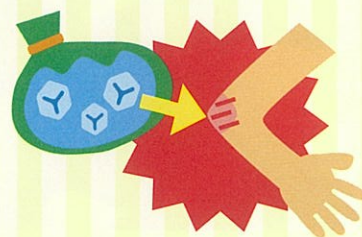
## ○アイシングが必要なケガ

そくかんせつねんざ

### ・足関節捻挫

足関節捻挫とは、足関節をひねり、足関節周囲の靭帯に傷がついた状態をいいます。中でも、足首を内側にひねって外側を傷める内反捻挫ないはんねんざは起こりやすいケガです。

足関節捻挫は、バスケットボールや、バレーボールなどで着地に失敗したときや、サッカーのプレー中に足首をひねったときなどに起こります。普段の生活でも、段差でつまずいたときや、転倒したときなどに起こります。



## ・足関節捻挫の応急処置

図のように氷のうでアイシングを行い、ケガをしたところを弾力性のある包帯を巻いて圧迫してください。ケガをしたところを台の上に置いて挙上することによって、腫れや出血を防ぎます。あくまでも応急処置なので、ケガをしたところを動かさないようにして、すぐに病院で受診することをお勧めします。



## ○当院で行っているアイシング

当院で行っているアイシングについて紹介します。

アイシングは開始してから3～4日後に温熱療法に変更する場合がありますので、診察を受けて下さい。

### ・アイスパック



#### 実施時間：10分間

アイスパックという保冷剤をタオルに巻き、患部に当てることで炎症を抑え、痛みを和らげます。

### ・クライオ



#### 実施時間：5分間

ホースの先から低温の空気が放出されます。その空気を患部に当てることで炎症を抑え、痛みを和らげます。握り拳1個分以上ホースとの間隔を空け、患部周囲へ動かして当てて下さい。

※ホースとの間隔が狭いと凍傷を起こす可能性がありますので、注意して行って下さい。

## ○ご家庭で行うアイシング方法

ご家庭で行うアイシングの方法を紹介します。

### ・アイスパックの作り方

① ビニール袋に氷と少量の水を入れる。

※家庭の氷をそのまま患部に当てると凍傷になる危険性があるため、必ず氷の半分くらいの量の水を入れて下さい。

② ビニール袋の中の空気を出す。

③ ビニール袋の上端で結び目を作る。

④ 痛いところに薄いタオルの上からアイスパックを当て、15～20分間おく。



### ・終了の目安

冷たい

痛い …………… (ジーンとくる痛み)

暖かい …………… (短い間だが、「ポツ」とする感じ)

ピリピリする …………… (針で突かれるような感じ)

感覚がなくなる …………… (正座したときにしびれるような感じ)

終了

### ● 注意点

※約15～20分でアイスパックを当てているところの感覚がなくなりますが、それ以前に感覚がなくなった場合はその時点で、冷やすのを終了して下さい。(凍傷の危険があるため)

※15～20分後、アイスパックを外し、皮フの感覚が冷やしていない方と同じになるまで待ちます(40～60分)。その後、皮フの感覚が同じになればアイシングを再開します。1日3回程度が目安です。

※冷やしすぎは凍傷を引き起こす危険性があるため絶対にやめて下さい。(15～20分で十分です)

※アイシングを開始されてから4日後には、診察を受けアイシングを継続するか、治療を変更するかどうかの確認をして下さい。(長期間のアイシングは逆効果になることもあります)

# 健康教室

6月15日金曜日に『骨粗鬆症』と題して第196回健康教室が開催されました。

骨粗鬆症の原因や予防する為の食事、日常生活での注意点について、説明しました。

後半では、骨粗鬆症を予防するための片足立ちとつま先立ち運動を参加者全員で行いました。ご参加ありがとうございました。



片足立ち運動を参加者全員で行いました



当院に設置してあるトレーニングマシンです  
ご使用の際はお気軽にスタッフまでお声かけください



たくさんのご参加ありがとうございました

## 次回の健康教室のお知らせ

8月24日金曜日 13時30分～15時に開催します。

テーマは「シニアウォーキング 入門教室」です。

日本ウォーキング協会の専門講師・主席指導員の仲井 かつえ（なかい かつえ）氏を講師にお迎えし、ご講演いただきます。仲井氏は主に、シニアの方々へのウォーキング教室を担当されておられます。

たくさんのご参加お待ちしております。

※当日は実技を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。また、出来ればひも靴のご持参をお願い致します。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

