

マイタウンあさお 2012年3月1日号に掲載

整形外科



青木 航洋

急な痛みとアイシング

冷やした方がよいのか？温めた方がよいのか？基本的には、急に痛くなった当日は痛い部位を冷やした方がよいでしょう。その後は、怪我や痛い部位に熱があるなら発症後2〜3日程度冷やしてください。しかし、神経痛の場合は温めた方が楽になることが多いです。冷やすことで血管が収縮し、代謝も低下するので炎症が抑えられ、痛みの感じ方も弱まります。具体的には、砕いた氷、あるいは氷と少量の水を混ぜ空気をなるべく抜いてビニール袋に入れたものや

アイスパックに氷を入れて冷やします。怪我の部位に直接当たると痛い場合は、タオルで包みます。タイミングは、怪我の場合には直後から冷やし、時間は約20分程度。一旦中断し、60分程度したら再度冷やすことを数回繰り返します。ただし、感覚が無くなるほど冷やしすぎると凍傷になるので要注意です。一般に怪我の治りは、腫れが少ないほど早いです。

整形外科

しんゆり青木整形外科
☎ 969-7577

麻生区万福寺 6-7-2
メディカルモリノビル 2F
<http://www.shinyuri-aoki-seikei.jp>

