

アイシングの注意点とバリエーション

伊藤佐保子・PEP Osaka、日体協 AT、健康運動指導士、鍼灸師
今井隆子・PEP Osaka、鍼灸師

今回は、アイシングの注意点とバリエーションを紹介していただく。自分の身体の状態や周辺環境に応じてベターな方法を見出すことは、効果的なアイシングだけでなく、選手自身のセルフコンディショニング能力の向上にも貢献することになるであろう。

アイシングの禁忌と注意事項

前回は、アイシングの基本的な方法を紹介しました。今回は、アイシングを実施する際の注意点とアイシングのバリエーションについて紹介します。これらのポイントを適切に押さえ、最大限の効果を引き出せるようにしましょう。

アイシングを実際に行う際は、効果的な方法を理解するだけでなく、凍傷など、アイシングによる過剰な作用を理解し、未然に防ぐための知識も必要になります。以下の5つを理解し、安全なアイシングを行うようにしてください。①血行障害や寒冷刺激に対する過敏症、レイノー現象、心疾患などを有する人にはアイシングは行わない。②使用する氷(アイスバック)の温度が低すぎたり長時間のアイシングは、凍傷の恐れがあるので十分に注意し、感覚がなくなってきたら終了する。③RICE処置として炎症期の繰り返しのアイシングは必要であるが、睡眠中のアイシングは避ける。④バンテージなどで圧迫を加える際、巻く強さに注意する。⑤出血がある場合は、感染を防ぐために出血の処置も行う。

さまざまなアイシング

アイシングには、前回紹介した基

本的な方法のほかにも図1のような方法もあります。ここでは、①アイスバック(前回紹介)、②アイスマッサージ、③アイスバス(冷水浴)の3種類のアイシングを紹介いたします。自分自身の身体の状態やアイシング実施に関連する周辺環境に応じて、ベターなアイシング方法を選択できるようにしましょう。

まず、アイスバックはRICE処置、運動後のクーリングダウン、熱中症対策として活用できます。詳細は、前回の基本的な方法を確認してください。次に、アイスマッサージは、氷を患部に直接当ててマッサージをするようにアイシングする方法です。小さい範囲の外傷や痛み、浮腫に対して行います。クリッカーという機器を使用して行われますが、紙コップでも簡単に行うことができます。具体的には、患部に氷を当て、円を描いてマッサージをするよう筋肉に沿って動かしながら行います。通常5～10分で感覚がなくなるので、そのタイミングで一度休止します。このとき、氷が溶けて患部や周りが濡れるので、患部の下にタオルを敷いて行うとよいでしょう。最後に、アイスバス(冷水浴)は、足首、手、指、肘などを冷水の入ったバケツなどに浸す方法で、患部全体を一

度に深部まで冷やすことができます。実施する際の水温の目安は、局所の場合は2～4℃、広範囲は10～15℃を目安にし、感覚がなくなるまで行います。また、足を浸すことで、冷却によって足指に痛みが発生することがありますから、足指は靴下や、アンダーラップなど巻いて保護しておくといよいでしょう。さらに、この場合もバケツの周りが濡れる恐れがありますから、室内で行う場合はごみ袋やタオルの上にバケツを置き、患部を拭くタオルなども用意しておきます。

水をかける

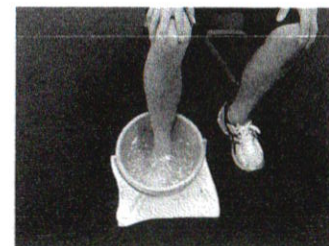
マラソンランナーが給水スポットで頭から水をかけたり、サッカー選手がライン際に置いてある給水用のボトルから水をかけたりという光景を見たことはないでしょうか。東洋医学に清熱(身体内部の熱を下げる)という考えがあります。清熱を下げる対処法として古く「行水」が行われていたことに似ており、水を浴びることで身体を冷やす方法です。清熱では、精神の興奮・緊張・イライラした状態など精神の興奮を抑え、筋肉の興奮も沈静化する方向へ進むと言われています。

また、スポーツでは、熱の上がり過ぎを予防するために汗をかき、身体を冷やそうとしています。これは、生理機能的にアイシングをしていることと同じことでもあります。しかし、時に体内の発生する熱により、身体に熱がこもってしまい、身体に異常が起こってしまうことがありま



- ①紙コップに水を入れ凍らせる。
- ②直接患部に氷を当てマッサージするように冷やしていく。
- ③氷が溶けてきたら、紙コップの紙をめくりながら行う。

図1 アイスマッサージ



- ①バケツなどに患部が浸る位の氷水を入れる。
- ②足の指をアンダーラップなどで保護する。
- ③椅子などに座り楽な姿勢で患部を浸す。

図1 アイスバス(冷水浴)

す。これが熱中症に該当します。ですから、適切な休息を確保して体温を下げる工夫をしましょう実際の学校でのクラブ活動の現場の中には、アイシングをする環境が十分に整っていない場合もあるかもしれません。そのような場合でも、休憩時に水を浴びることや、冷たい水で濡らしたタオルなどで身体を拭き、少しでも体温を下げてクールダウンをするといよいでしょう。ただし、身体を冷やしすぎると、次に動き始めるときにたくさんのエネルギーを消費し、疲労しやすくなりますから、練習の合間の休憩時間での実施では注意が必要です。何度か試行錯誤を重ね、自分に合った方法を見つけるようにしましょう。

効果的なアイシングのために

スポーツをするうえで、コンディショニングは誰もが気になる部分であると言えるでしょう。アイシングはコンディショニングを構成する要素の1つであり、セルフケアとして簡単に行うことができるだけでなく、その効果も大きいものです。その効果を最大限に引き出すためには、「なぜアイシングをするのか」「アイシングによってどんな効果があるのか」ということを理解し、アイシングをするうえでの必要最低限の知識を得ることが大切です。このことが、各選手のセルフコンディショニング能力を高めることにつながるでしょう。そして、その場面に適したアイシングの方法を使い分け、アイシングの効果を最大限に利用しても

らいたいと思います。

(編集/南川哲人)

【参考文献】

- 1) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7『アスレティックリハビリテーション』財団法人日本体育協会(2007)

■メモ

PEP治療院
〒596-0045
大阪府岸和田市別所町3丁目9-23
TEL : 072-457-3458
http://www.n-cll.com/clinic/pep_treat.htm