

関節のわずかな‘ずれ’

関節が**‘捻じれる（ねじれる）’**ことで発生する損傷の総称を、捻挫症（ねんざしょう）と言います。この状態は**外傷（ケガ）**の**一種**と考えると良いでしょう。損傷の程度とは無関係に、ほぼ**100%**の確率で**関節には ‘ずれ’**が発生しています。軽度の損傷の程度では、**‘痛み’**や**‘症状’**を感じることはほとんどなく、外傷により発生した**‘ずれ’**は、何年経っても元に戻ることはありません。**‘違和感’**や**‘ほんのわずかな異常’**を感じたら損傷は徐々に進行していきます。関節の**‘ずれ’**を、生理的位置（正しい位置）に戻す行為を**整復（せいふく）**と言い、この手法が関節の位置を復元させる唯一の方法です。関節の位置異常が確認できた時点から、できるだけ早く生理的位置に戻し、正常に機能させることが重要です。**未来に‘運動異常’を残さないため**

に・・・。

なぜ冷却するの？

・ 熱を取るため。痛みがある場所は炎症症状があり、炎の字の通り熱があります。。

・ 関節内に熱が入れば膨張（熱気球を思い浮かべてください→関節はゆるむ→ゆるむと関節がずれる→痛みや動きの硬さ・シビシなどが出る⇒だから冷却

・ 体温は36度近辺に保たれていて体温が5度上昇するだけで死に至ります（人間は熱に非常に弱い生物）。人間の身体の組成は水とタンパク質と脂質で出来ています。タンパク質は熱に弱く（脂質も弱いのですが）41℃以上になると固まり組織破壊。脂質で出来ている脳も熱によりダメージを食らいます。頭寒足熱といわれています。

・ 冷却で活性を止め破壊を止める。冷却後は再活性化するので自然治癒能力UP。

なぜ氷なの？

・ 人間の体は60~80%は水でできていて、その他はタンパク質と脂質がほぼ占めます。身体に1番なじみが良く効果が高いのは、水から出来た氷です。

冷却材や熱取りシート、シップじゃダメなの？

・ 熱とは単純に熱い冷たいではなく、熱量が問題になります。体積（容積）が多い患部に対して、薄く水分量の少ないシート状の冷却材では熱を奪いきれません。

お湯が入ったヤカンにシップを貼っても冷えないですね。



・ 冷却材は氷点下以下で患部に直接当てると、その部分は凍結・凍傷になり、夕

オル等で覆^{おお}って使用すると熱交換率は極^{ねつこうかんりつ}端^{きよくたん}に下がります。

・シップは貼^{しゅんかん}った瞬間は冷たいのですが、熱がこもります（鬱^{うつねつ}熱）。患部を覆^{おお}ってしまうことで、本来汗を出して自分自身で患部を冷却する生理を妨げてしまいます。

当院では以上の理由で、治癒まで氷水による冷却します。