

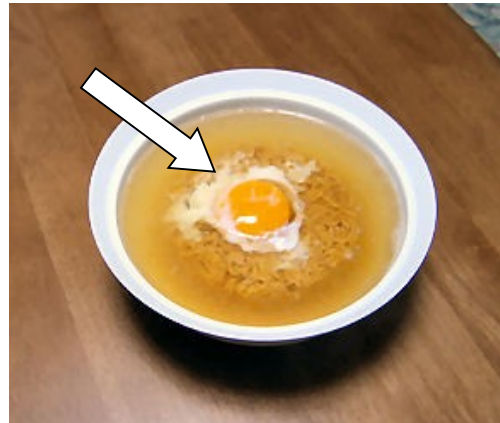
## ・なぜ氷で冷やすのですか？

ケガの急性期は冷やし、回復期は温める というのが一般的な治療法といわれています。温めると筋肉などは柔らかくなり痛みも無くなるようですが、実際は痛みが感じにくくなるだけであり、治っている状態とは違います。(難しく言うと疼痛閾値が上がる)

痛みがあるという事は、傷ついた組織には炎症症状があるということです。炎症の炎という字は火が二つ。メラメラと燃えている状態です。そんなところへ暖めたら、**火事にガソリンをまくようなもの!!**

炎症症状(炎症の五大症状＝ 痛み・発赤・発熱・腫れ・機能障害)がどんどん悪化します。

また、人間の体の60～70%は水、残りの30～40%の多くは、タンパク質から出来ています。タンパク質は玉子で言えば白身の部分。熱に弱くすぐに固まってしまいます。(右写真はラーメンの中に入れた卵)



温めすぎると身体の中でも同じように、たんぱく質が溶けてやがて凝固してしまいます。関節が変形するのもこの原理と同じ。関節の軟骨が外傷により傷付き炎症症状が進み、熱により関節軟骨が溶け出しほかの部分に付着し固まる。これが皆さんもご存知の変形性関節症の正体です。

冷却するという事は単に熱を下げるというだけでなく、組織を溶かす細胞の代謝を下げ修復する為の細胞が働くための時間を稼ぐという目的もあります。

氷で冷却→熱が奪われる→組織を溶かす細胞の代謝が抑制される→冷やした部分以外の細胞の活性レベルは変わらない→相対的に治癒力・免疫力は高くなる。

このような理由から当院では冷却を中心に治療を行っています

### ・冷却はアイスノン(保冷剤)ではダメ?

アイスノン(保冷剤)は、-20度程度で非常に冷たく直接肌につけると必ず凍傷になります。またタオル等を当てて行くと冷却されずに効果が上がりません。

また、アイスノンなどの保冷剤は水ではないので、人体との親和性が良くない。腫れて熱がある部位を冷やすためには、それなりの質量(エネルギー)も必要となります。したがって冷シップ(薬局・病院で処方されるような)では、冷却できません。かえって熱がこもってしまうこともあります。

当院では製氷機で作られた氷を細かく砕き、アイスボックスに保存しすぐに水に溶けるような0度に近い氷を使っているので凍傷の心配はありません。

また、ご自宅で冷却する際も**注意!!**

冷蔵庫で作られた氷も-15度と直接接触すると手に付いてしまうほどです。このままの状態ですと**凍傷**を起こします!!

冷却するときは必ず一度水で洗った氷(氷嚢に氷と水を入れて)を使い、20~40分間行ってください。

また当院で氷をお渡しした際には使用するまで、製氷室ではなく、**冷蔵室**に入れて保存してください。氷が溶け出しても大丈夫です。