

## クーリング (ケガをした時)

- ・ 受傷後3日間 (72時間) 繰り返す。

人間の身体は、環境の変化から自分の身を守る為の機構を持っています。例えば夏の暑い時、身体が暑くなり汗が出ます。そしてその後は涼しくなります。これは汗をかくことによって身体の温度を下げて外の暑さから身を守っているのです。

また逆の作用もあります。氷に触れた瞬間ヒヤッとします。この時、血管は氷の冷たさの為に収縮します。この収縮は、血腫 (血が溜まり腫れる) や腫脹 (腫れる事) のような組織の変化を少なくしたり、防いだりしてくれます。

これを利用した治療法がクーリング (冷却法) です。

### [方法]

ビニール袋や専用の氷のうに少量の水を入れ、直接皮膚にふれないように、患部にタオル、ガーゼ等をあて、その上からビニール袋又は氷のうを置き固定する。

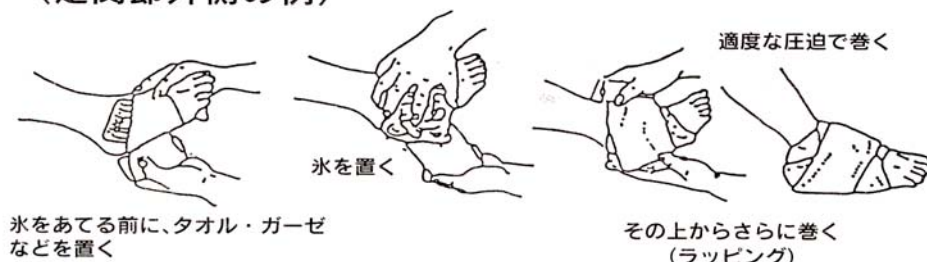
一般的に《15分クーリングして、45分間中断する。》これを、受傷後3日間何度も繰り返す。

3日過ぎると温熱療法・アイスマッサージ等を開始する。

◎血管の収縮は15分間しか継続しない。その後、反射性に血管の拡張が起こるので、15分以上続けない。(気候によって差がある)

◎凍傷と寒冷アレルギーに注意する。(冷たすぎると感じた時は、タオルを二つ折にする)  
(足関節外側の例)

### (足関節外側の例)



### ケガの応急処置 ( R・I・C・E )

・ R (Rest)	患部を動かさない
・ I (Ice)	氷で冷やす
・ C (Compression)	圧迫する
・ E (Elevation)	患部を心臓より高くする