

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052)979-1602 広告

Q ケガをしたとき、冷やす
か、あたためるか、どちら
がよいのでしょうか。息子がサ
ッカーをやっていて、よくケガ
をするので教えてください。

A 怪我をよくするとのことですので、まずは怪我を予防することからお伝えします。怪我予防のカギとなるのは、ウォーミングアップとクールダウンです。特にウォーミングアップは重要でその名の通り「身体を温めて準備をする」という

ウンも重要です。これには、静的ストレッチ(関節を伸長させた状態で止めて30秒程度保持する)が有用で、収縮し疲労した筋肉を解す意味でも大切なケア方法です。練習時間が限られる中でこれらの怪我予防活動は疎かになりがちですが、是非取り入れてください。また、怪我(外傷)をした直後は患部を「安静にし、冷却、圧迫、挙上」を可能な限り行つてください(この4つを英語の頭文字を用いてRICE処置と言います)。冷却は長時間行うと低温やけどを起こすことがありますので、10~15分で一度やめて皮膚の状態を確認してください。外傷後の血腫形成が治血腫を作らないよう(腫れが最小限になるよう)な処置が重要ですね。詳しくは、スポーツ整形外科に詳しい、整形外科専門医にご相談ください。

筋肉の筋膜の温度を一
節の可動域を増やしてからスポ
ーツ活動に臨むことが怪我予防
につながります。これには動的ス
トレッチが有効です。動的ス
トレッチとは、反動で筋肉に刺
激を与えて柔軟性と関節可動域
を高めるストレッチです。実は、
「ラジオ体操」も動的ストレッチ
に含まれます。また運動後に身
体を管理するためにはクールダ



院長 深谷 泰士
(あつたの杜 整形外科スポーツクリニック)