

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術 ②③

この痛みは冷やすの？ 温めるの？

体のどこかが痛いとき、患部

を冷やすといいか、温めるといいか、迷った経験はありませんか。そんなときのために覚えておきたいのは、「急な痛みや炎症は冷やす」「慢性的な痛みは温める」ということです。今回はそれぞれの療法を詳しく説明しましょう。

寒冷療法：通常、急性期の炎症がある場合に行う患部を冷や

緊張を解くためにも用います。

温湿布や温泉浴などで患部を温めます。自宅での入浴や使い捨てカイロでもかまいません。多くの人が悩む肩凝りは、慢性であることが多いので、この温熱療法が効果的です。

ただし、温熱療法は急性炎症や外傷の急性期、痛みが強い場合などは症状を悪化させるので行ってはけません。症状に合わせ、使い分けてください。

す療法です。その部分が熱をもっていたり、赤く腫れていたたりするのが、寒冷療法を行う目安になります。冷たい湿布やアイスパックなどを当てて冷やすことで炎症を抑えたり、痛みの感覚を鈍らせたり、筋肉のつっぱりを軽減させたりします。

温熱療法：通常、慢性期の痛みを緩和するための療法で、関節の動きをよくしたり、筋肉の



今月は
栃木県・小森照久
の担当でした