

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

痛いときは冷やすべき？
温めるべき？

動画は

こちらから
ご覧ください

体のどこかが痛いとき、患部を冷やすべきか温めるべきか迷うことはありませんか。例えば指をドアに挟んでしまい、ズキズキと心臓の拍動のような痛みと腫れ、熱を感じる場合、これは患部が炎症を起しているので冷やしましょう。負傷の程度にもよりますが、軽症で一～二日、重症

で四～五日は冷湿布をし、安静にすることをおすすめします。五日以上たつて、患部を動かしても強い痛みを感じなければ、温湿布に切り替えると回復しやすくなります。また、多くの方が悩んでいるぎっくり腰も同様です。痛みが激しいうちは冷やしますが、痛みが和らいだら温めて



血行をよくすることが大切です。

痛めたところを動かさないと、そのまま動かなくなってしまうと思います。入んでいる方がよくいますが、ズキズキした痛みがあるうちに無理に体を動かすのは禁物。痛みが長引くこともあるので注意しましょう。

塩川哲也