

だいじょうび？

患部を温めたほうがいい？ 冷やしたほうがいい？

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



宇野津 雅哉

手足の関節や腰などの痛みに対してその時は冷やしたほうがいいか温めたほうがいいか聞かれる場合が多くあります。

ここでは患部はケガや病気による炎症の一環として痛みを伴った骨、筋肉、関節などの運動器の痛みへの対処としての説明をさせていただきます。

原則的には、急性の感染による炎症や骨折、捻挫などの急性期には冷罨法（氷など冷たいもので冷やす）、リウマチや変形性関節症のような慢性炎症や外傷の治癒期後療法としては温罨法（温める）が適切でしょう。

急性期の過度の炎症は随伴する炎症細胞の集合による血管拡張による腫れや疼痛を伴うので冷罨（冷やす）により組織の温度低下血管収縮、新陳代謝低下をもたらし、抗炎症効果と鎮痛効果が得られます。

急性の炎症がおさまり、患部の状態が落ち着けば長期の冷罨は患部の回復を遅らせることになるので冷やすのをいったんやめて動かしてみても、痛みなどが再発するのであれば、病院での診察をお勧めします。

スポーツなど筋肉、関節の運動後の痛みに対しては、運動直後は20分程度のアイシングがよく行われます。そ

の後にゆっくり入浴などの温熱手段によって疲労を取り、運動後の回復を促進できるので、運動を日常的に行っている方にお勧めです。最近では生活の欧米化により仕事や運動後はシャワーで済ませる方をよく見受けます。夏場でも意外に四肢の関節や筋肉は血流が低下しているものです、疲労の蓄積が関節や筋肉の痛みを引き起こすこともあり、疲れた身体には入浴等で血行を促進することをお勧めしますが、血管の病気を患っている方は主治医の先生にご相談下さい。

関節リウマチや変形性関節症、慢性腱鞘炎のような症状には、基本的に温熱療法が処方されますが、局所の状態や糖尿病などにともなう神経の病気がある場合は注意が必要です。

また、湿布などの貼付剤にも温感タイプや冷感タイプがありますが湿布薬の主成分のほとんどは血管拡張や組織の充血を促す作用がありますので湿布で冷やすということではないので気を付けましょう。

また、痛みの原因によって、対処が異なることがありますので、症状が続く場合は病院の受診をお勧めします。