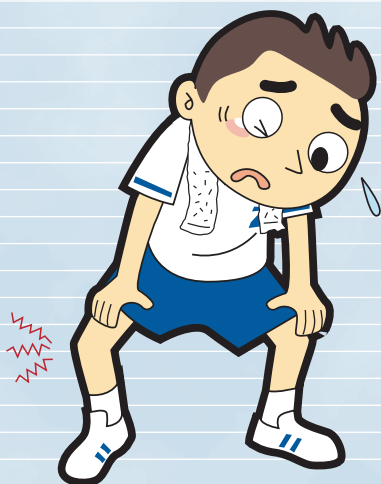


かなり
役立つ
シリーズ

アイシング

ハンドブック



あなたは正しいアイシングの

「ケガをしたら、すぐアイシング」。

ケガの応急処置、早期回復のために効果的なアイシング。ただし、正しく行わないと、逆にケガの治りを遅らせることも。

また、アイシングは疲労回復にも効果的です。

- アイシングの正しい知識を身につけておきましょう。



目的によって使い分けよう！

アイシングの方法

アイスバッグ（氷のう）

応急処置 疲労回復

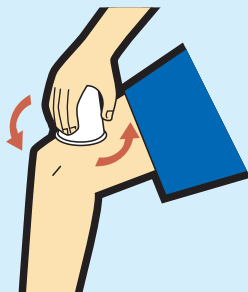
細かい氷を袋（氷のう）に入れ、空気を抜きます。とけた氷がもれないように、しっかり縛ります（ふたをします）。体中どこでも冷やすことができ、ケガの応急処置や移動しながらでも、手軽に利用できます。



アイスマッサージ

疲労回復

紙コップなどで氷を作り、運動後、いつも痛くなる患部に直接あて、円を描くようにマッサージします。腰や太ももなどの筋肉のアイシングに最適。感覚がなくなり、肌が少し赤くなるまで行います（約15分）。



知識を持っていますか？

アイスバケツ

応急処置 疲労回復

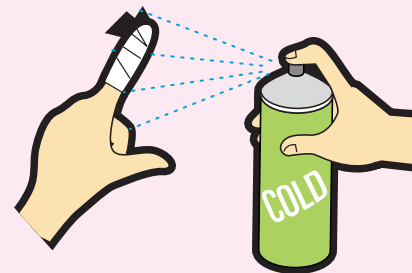
バケツに氷水を入れ、患部をつけます。患部全体を簡単にアイシングできます。弾性包帯で圧迫するなどして、できるだけハレが出ないように注意する必要があります。



コールドスプレー

応急処置

瞬間的に冷やし、痛みをまぎらわします。使用上の注意を守って正しく使わないと、凍傷をおこすこともあるので、説明書をよく読んで使うことが重要です。使用例として、突き指した時、テーピングで指を圧迫して、その上から少しずつスプレーで冷やすと効果的です。



ワンポイント
情報

ケガには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類があります。

運動中に、瞬発的な外力によって発生する急性のケガ（ネンザや突き指、脱臼など）を「**スポーツ外傷**」と呼びます。



運動により、体の特定の部分を使い過ぎることによって発生するケガ（ジャンパーひざ、疲労骨折など）を「**スポーツ障害**」と呼びます。



◎痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

「RICE処置」によるアイシングがケガの早期回復への近道。

もしもケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガの直後には「RICE」と呼ばれる、**安静・冷却・圧迫・挙上**の応急処置が有効です。

RICE処置

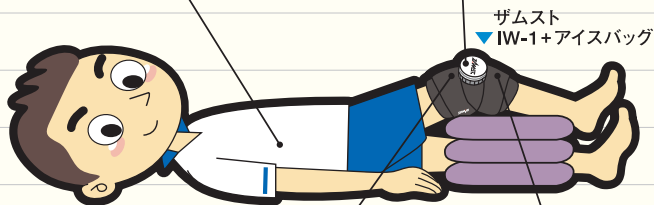
スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置のテクニックのことです。

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことで、ハレや痛み、筋のケレンをやわらげます。



※ザムストIW-1+アイスバッグを使うと効果的なアイシングが行えます。(詳しくは、10ページへ)

Compression 圧迫

適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

ワンポイント情報

RICE処置の中で重要なアイシング

ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みなどを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

患部を
アイシング

ハレを抑える
痛みを抑える

早期回復へ

運動後の「疲労回復」にもアイシングが効果的。

激しい運動の後は、筋肉の温度が高くなっています。

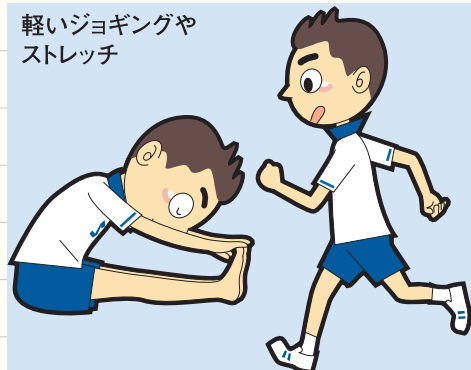
クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

クールダウン

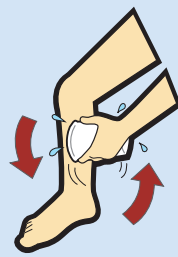
運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クールダウンは心臓に遠いところから

軽いジョギングやストレッチ



下半身から
アイスマッサージ



疲れや筋肉痛を抑える

アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？

運動後、
10~15分程度
アイシング

血管が
一時的に
縮む

しばらくすると、
リバウンド効果で
血管が拡張

血流が活性化。
疲労物質の
分解・吸収の促進

アイシングは、ケガした後のリハビリの際にも重要です。エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。次ページで、その例を大公開！

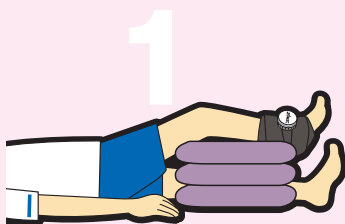
いろいろなアイシングのバリ

ケガをした体の部分やスポーツの競技種目などによって、
アイシングの方法にも種類があります。ここでは、いくつかの例を紹介します。

足首のアイシング & エクササイズ

この流れを3～5回くり返し、
アイシングが終わると早期回
復に効果的です。

1. 足首をネンザしたら、足首を90度に保ちながらアイシング（ハレていればRICE処置、それほどでもなければアイスバケツ＋圧迫包帯）。

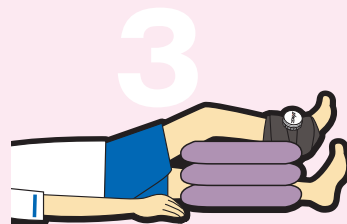


エーション

2. 20分ほど冷やして感覚がなくなったら、ゆっくり立って※少しずつ歩く。
※体重をかけると痛み場合はムリに立たないでください。



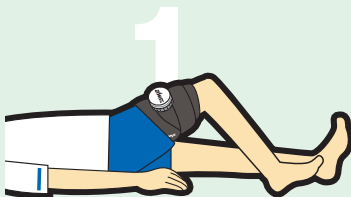
3. 歩いているうちに痛みが出てきたら、再びアイシング（10～15分）。



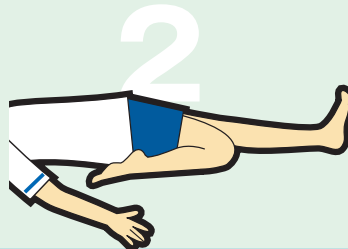
太ももの打撲の アイシング & ストレッチ

筋肉が収縮したまま炎症を起こし、機能障害が発生することを防ぎます。

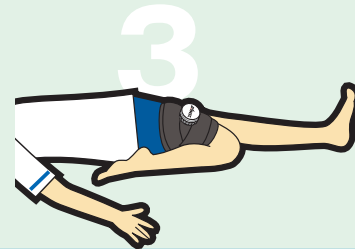
1. 太ももの打撲した部分をアイシング。



2. 20～30分後、感覚がなくなってきたら、痛みのない範囲でストレッチを行う。



3. その後もストレッチをした状態でアイシングを続ける。



長距離 ランナーの アイシング

走った後に行くと疲労を残さず、血行促進に効果的です。

大きなポリバケツ
いっぱいのお水をつくり、腰付近までつかる。

ほてりがおさまるまで行う。



口の中を 切った場合の アイシング

冷やすことで痛みと出血を抑える効果があります。

氷を口の中に入れて冷やす。

とけた水は、出血が多い場合は、はき出す。



◎痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

ザムストのアイシングラインナップ

ザムスト商品には、ちくせき長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
ケガや痛み・熱からカラダをまもる、多彩なアイシングツールがそろっています。

ザムスト iw-1 ¥2,940 (本体¥2,800)		
腕や脚の冷却・圧迫に適したアイシング用ラップ		
	圧迫力の調節がしやすいツインストラップ構造 伸縮するツインストラップ構造で圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。	
	装着に便利な仮止めストラップ 片手でも手軽に装着できる仮止めストラップを採用。ひとりで冷却・固定する際に便利です。	
	様々な冷却材に対応するアイスバッグポケット ザムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。	

- 「ザムスト アイスバッグ」は別売です。
- IW-1は、「ザムスト アイスバッグ」のS、Mサイズに対応しています。

は医療現場から生まれました。

ザムスト iw-2 ¥4,620 (本体¥4,400)		
肩や腰の冷却・圧迫に適したアイシング用ラップ		
	圧迫力の調節がしやすい伸縮性ストラップ 圧迫力を調節できる伸縮性に富んだストラップを採用。体型にフィットしやすいので患部の冷却・圧迫を的確に行えます。	
	装着に便利な指通し穴 装着する際に便利な指通し穴をラップの先端に設けているので、ひとりで冷却・固定する際に便利です。	
	様々な冷却材に対応するアイスバッグポケット ザムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。	

- 「ザムスト アイスバッグ」は別売です。
- IW-2は、「ザムスト アイスバッグ」の全てのサイズに対応しています。

ザムストのアイシングは医療

ザムスト商品には、^{ちくせき}長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
ケガや痛み・熱からカラダをまもる、多彩なアイシングツールがそろっています。

ザムスト アイスバッグ

Sサイズ ¥987 (本体¥940)
Mサイズ ¥1,365 (本体¥1,300)
Lサイズ ¥1,680 (本体¥1,600)



患部を手軽に冷却

ケガの応急処置や運動後のクールダウンに
携帯性に優れているので、いつでも必要なときにすぐにアイ
シングできます。



ザムスト エルウェーブ

7号 ¥798 (本体¥760)

冷却時の圧迫に適したバンデージ

肌触りを重視した100%コットン素材

100%コットン素材で作られているため、冷却・圧迫時のムレや
違和感がありません。

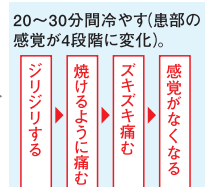


■「ザムストアイスバッグ」は別売です。

ワンポイント
情報

ライス RICE処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。



現場から生まれました。

ザムスト アイシング シリーズを組み合わせると効果的な冷却・圧迫
「ザムスト IW-1」・「ザムスト IW-2」・「ザムスト エルウェーブ」と「ザムスト アイス
バッグ」を合わせて使うと、ケガ直後や運動後の冷却・圧迫を効果的に行えます。
「ザムスト アイシングセット」は、これらのアイシングツールがセットになった
お得な商品です。

ザムスト IW-1 セット

¥3,990 (本体¥3,800)

〈セット内容〉

- IW-1×1個
- アイスバッグ(M)×1個

¥315
おトク!

腕や足の冷却・圧迫に
適したアイシングセット

ザムスト IW-1



IW-1

ザムスト アイスバッグ



アイスバッグ (M)



ザムスト IW-2 セット

¥7,455 (本体¥7,100)

〈セット内容〉

- IW-2×1個
- アイスバッグ(L)×2個

¥525
おトク!

肩や腰の冷却・圧迫に
適したアイシングセット

ザムスト IW-2



IW-2

ザムスト アイスバッグ



アイスバッグ (L)



ザムスト バンデージセット

¥1,995 (本体¥1,900)

〈セット内容〉

- エルウェーブ(7号)×1個
- アイスバッグ(M)×1個

¥168
おトク!

冷却・圧迫に適した
アイシングセット

ザムスト エルウェーブ



エルウェーブ

ザムスト アイスバッグ



アイスバッグ (M)



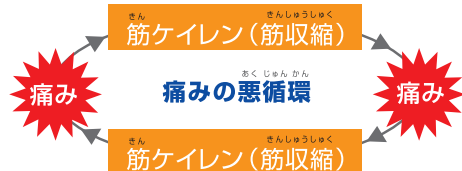
アイシングのギモンを解決!

? アイシング Q&A !

プロのトレーナーに、
アイシングについての疑問に答えていただきました。
正しいアイシングの知識を身につけよう!

Q1 ケガをしたらなぜアイシングをする必要があるのですか?

A1 ケガにより、体内の組織や細胞が損傷して起こる「炎症」。赤くなる・ハれる・熱を持つ・痛む・動きが悪くなるといった症状があります。アイシングは、冷たい刺激を神経に送って、部分的に感覚を鈍くすることで、痛みの悪循環を食い止めます。また、局所の血管が収縮され、出血とハレを抑えます。



Q2 ケガをした時は、大人も子供も同じように応急処置をして良いのですか?

A2 「RICE処置」は、年齢や性別に関係なく、世界共通の応急処置法です。冷却時間など、多少の個人差はありますが、ぜひ正しいやり方を覚えて、実践してください。



R est レスト	静かに休む
I cing アイシング	患部を冷やす
C ompression コンプレッション	患部を適度に圧迫
E levation エレベーション	患部を心臓より高く

Q3 夏と冬でアイシングに違いはありますか?

A3 夏に屋外で運動をすると、体温が上がります。酷使した筋肉のほかに、首・ワキの下・脚の付け根などを冷やすと上がりすぎた体温を下げるができます。逆に冬には、運動後できるだけはやく、暖かい屋内へ移動してストレッチやアイシングを行いましょう。

夏

体温が上がりが過ぎたら、
ここを冷やそう!



首



脚の付け根



ワキの下

冬

寒いところでの
アイシングは
しもやけの原因に



Q4 アイシングの注意点はありますか?

A4 凍傷を起こす場合がありますので、冷やし過ぎには注意しましょう。

また、次のような方は、
アイシングをしてはいけません。

- ・レイノー病 ・血管けいれん性障害
- ・寒冷過敏症 ・局所循環障害
- ・心疾患 の症状を持った方

次のような方は、
アイシングの際、注意が必要です。

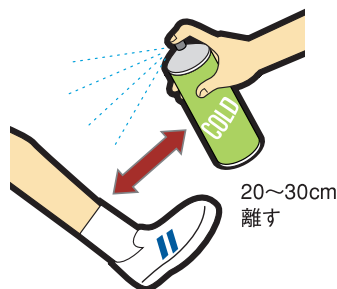
- ・マヒ ・昏睡 ・冠状動脈疾患 ・リウマチ
- ・高血圧 ・糖尿病 の症状を持った方

その他、持病を持っていたり、不安や疑問がある場合は、必ず医師に相談しましょう。



Q5 「コールドスプレー」をよく見かけますが、 どんな効果がありますか？

A5 コールドスプレーは手軽で持ち運びも便利ですが、氷を使った冷却のような持続性がなく、皮膚の表面を一時的に冷やすものです。「使用上の注意」をよく読んで、患部から20～30cm離して5秒程度使ったら時間を置きます。近づけすぎたり長時間スプレーすると、凍傷を起しますので注意しましょう。



Q6 「足がつった」時にも アイシングをして良いのですか？

A6 「足がつった」状態では、筋肉がケイレンして硬く収縮しているので、すぐに運動をやめてマッサージ・ストレッチ・水分補給を行います。運動をやめた直後や、やむを得ずそのままプレーを続けた時は、周りの筋肉が炎症を起こしている場合もあるので、マッサージ・ストレッチ・水分補給の後、アイシングすると良いでしょう。

ワンポイント 情報

「万がー」に備えて、氷を常備しておこう！

練習や試合の際には、ぜひ氷を用意しましょう。すばやく的確なアイシングができなくてケガが長引いたり、疲れが残ってしまうことを考えれば、準備しておくに越したことはありません。アイスバッグを使う際は、氷と一緒に少量の水を入れ空気を抜くと患部との密着度が増します。氷が冷えすぎている時は、タオルかビニールなどを使って調節しましょう。



市販のアイシング製品 特長比較

アイシングを行う製品には、それぞれに特長があります。
各製品の能力を理解して、状況に合ったものを使い分けると、
より効果的なアイシングを行うことができます。

	ザムスト アイスバッグ (氷のう)	コールド スプレー	アイスバック (冷却材)
保冷時間	夏場は氷がとけやすくなる	急速に冷やせるが非常に短い	夏場はとけやすくなる
凍傷への注意	氷の温度によって、タオルなどを必要とする	連続冷却には注意が必要	バックが冷え過ぎた場合、ヒフへの直接使用は避ける
クールダウン時の使用方法	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能
応急処置能力	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的
その他	氷の準備が必要	いつでも手軽に使える	準備が必要(あらかじめ凍らせておく)

「かなり役立つシリーズ」

役立つ情報をたくさん載せて、いろいろそろっています。

- 足の痛み対策
- 足のコンディショニング
- ヒザの痛み対策
- 腰の痛み対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- 肉離れ対策
- アイシング

4人の専門家とザムストによるアスリートのための総合情報サイト
「スポーツの鉄人に聞け！」

<http://www.zamst.jp/tetsujin/>



ドクター監修！スポーツ傷害を漫画でわかりやすく解説
「スポーツER」

<http://www.zamst.jp/er/>



このハンドブックについてのお問い合わせは・・・



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

本社：〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

ス
ポ
ー
ツ
営
業
部

東日本営業所	〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL：03(5326)3220 FAX：03(5326)3221
中部営業所	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-9-15 TEL：052(219)0830 FAX：052(219)0831
西日本営業所	〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 TEL：06(6398)0295 FAX：06(6398)0296
九州営業所	〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東 2-10-1 TEL：092(474)8145 FAX：092(474)8148

- このハンドブックは、アイシングに関する一般的な知識を
まとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。