

アイシングに便利なツール

スポーツ現場におけるアイシングの活用法は、ケガの受傷時の応急処置や、慢性障害などの痛みの緩和、炎症やスパズムの除去、また筋疲労の回復(アイスマッサージ)など様々です。今回はこれらの用途にあわせて、現場で使える**アイシングに便利なツール(道具)**について紹介します。

氷の種類について・・・

アイシングのツールとしてもっとも重要なのが氷ですが、氷はいくつかの形(種類)に分類されます。

キューブアイス

最も一般的な立方体状の氷です。製氷機や家庭用冷蔵庫などで作れます。製氷機で作られるキューブアイスは表面が溶けていますが(氷の温度が0°の状態)、家庭用冷凍庫で作る氷は表面温度が低音で(表面に霜がある状態)凍傷になる危険性が高いので、表面を水で濡らして少し溶かしてから使用します。

クラッシュアイス

特殊な製氷機で作られる小さく細かな氷です。(カキ氷状の氷)氷の粒が小さく、アイスパックを作る際かたちを変えるのが容易なので、凹凸のある部位(足関節、肘、膝など)のアイシングに便利です。

ロックアイス

お店で市販されている、袋入りのかち割り氷です。遠征時や試合時などの氷が入手困難な時に便利です。

アイスパック

アイスパックとは、ビニール袋で作った氷嚢の事で、アイシングを行う際とても重要なツールの一つです。

ケガ受傷時の応急処置や、慢性障害、筋疲労回復など様々な場面で使用されます。

アイスパックの作り方

ビニール袋に適量(1/2,2/3くらいが目安)の氷を入れる。

氷を入れたら氷を平坦に並べる。(患部に当たる氷の接触面積を増やすため)

ビニールの中の空気を抜く。(袋に口を当てて中の空気を吸い取ります。)

空気を吸いながらビニールの口をねじり、結んで完成。

スポーツ現場においては、このアイスパックを事前に準備して(クーラーボックスに保管)ゲーム中のケガの応急処置や、プレー終了後のアイシング等に使用すると大変便利です。

また、ビニール袋に変わるものとして、**布製のアイシング専用氷嚢**もあります。

注意：アイスパックを作る際、薄手のビニール袋だと破けてしまうので、ある程度厚みがあるビニール袋を使用しましょう。

伸縮バンテージ

伸縮性の包帯の事で、アイスパックを固定及び圧迫する際に使用します。

大きさは関しては幅の広いもの(10~20cm程度)、狭いもの(5~7.5cm程度)とあるのでアイシングをする部位に合わせて使い分けると良いでしょう。また、**布製のアイシング専用氷嚢**を固定する専用の**サポーター**もあり、氷嚢とセットで市販されています。

アイシングラップ

バンテージと同様にアイスパックを固定及び圧迫する際に使用します。

料理用のレンジ調理などに使うラップと同じ素材のもので、調理用のラップより幅が狭いアイシング専用のラップです。

アイスバス(アイスバケツ)

大きめのバケツや四角い容器に氷水を作って、その中に足や手などを入れてアイシングする方法。この方法は、冷やしたい部位全体がアイシングされるのでとても効果的ですが、ケガ受傷直後等は患部を挙上できないので、ケガの慢性期やケアなどを目的として使用するのにむいています。この方法を急性期に使用する際は、テーピングで圧迫固定(腫脹予防)をしてアイシングをする事をお勧めします。また、つま先の凍傷予防としてトウキャップ(ウエットスーツ生地)で保護する方法があります。

コールドパック

冷凍庫で保存し凍らせて使うパックです。コールドパックは冷凍庫の中で保存しているのでかなり低温になります。直接患部に当てると凍傷になる危険性が高いため、タオルや専用のサポーターを巻いて使用しましょう。また、最近ではゲル状の固まらないタイプのコールドパックもあります。

インスタント コールドパック

中に化学薬品が入っている冷却パックで、普段は常温で保存して使用時に叩いたり、ねじったりして中の物質を化学変化させて冷やすものです。どこでも携帯できるので大変便利です。

クリッカー

アイスマッサージで使用する道具です。形は筒状で先端が丸い金属になっており、中に氷を入れると先端の金属部分が冷たくなります。冷却された金属部分を用いて局所的(足関節、アキレス腱、肘など)にアイスマッサージをします。

クリッカーが入手できない時には・・・

紙コップを使用します。紙コップに水を入れ冷凍庫で凍らせたのち、紙を切って必要な分の氷を露出してアイスマッサージを行います。家庭でも手軽にできる方法だと思います。

また、アイシング部位が狭い場合にはキューブアイス一個を用いて行うと良いでしょう。

コールドマシーン

コールドマシンはクーラーとアイシングパッドが、(パッドは薄いビニール製でパッド内を水が循環するようになっています)ホースとつながっていて、クーラーの中の氷水がホースを通じてパッド内を循環しアイシングを行います。同時にパッドにより圧迫も行えます。

(例：商品名クライオカフ エアーキャスト社製)

現在では、手動のものから電動のものまで、各メーカーから様々なタイプのものが販売されています。このマシンは長時間冷却が可能で、ケガの急性期や、リハビリテーションなど幅広く活用する事ができます。

最後に・・・

以上、アイシングに便利なツールを紹介しましたが、アイシングはスポーツ活動の様々な場面において有効です。アイシングを正しく理解し使い分ける事ができれば、現場で大いに活用できると思います。アイシングを行う際には、凍傷にならない様充分注意し、皮膚感覚が過敏な選手や局所血管循環障害等のある選手に関しては医師に相談し、正しくアイシングを行うようにしましょう。アイシング関連用品はリニアートホームページのサプライコーナー (<http://www.reniart.net/supply.html>) でも購入する事ができますので、ぜひご覧下さい。

文責：渡邊誠 有限会社リニアート・アスレティックトレーナー

参考文献：(財)日本陸連医事委員会トレーナー部会編 陸上競技社 トレーナーからのアドバイス
：大修館書店 スポーツアイシング