

# HOW TO アイシング

アイシングのやりかた  
～医療機関に受診するまでの応急処置として～

## 1 氷を準備

氷嚢もしくはビニール袋に氷を入れる。  
氷は出来るだけ細かいモノがベスト！  
患部との密着度が高まるように  
空気を抜いて平たくしましょう。



## 2 患部にあて固定&挙上

患部を包むように出来るだけ密着させて  
固定しましょう。伸縮性のバンテージ  
なければサララップで代用出来ます。  
腫れがある場合は患部を心臓よりも  
高い位置に！



## 3 20分冷やして1時間休憩

そのまま20分ほど安静に。時間経過と共に  
強い冷感→灼熱感→痛み→無痛→痺れ感と変化して  
いきます。20分経ったら一度取り外し  
1時間ほど休憩して再度アイシングを繰り返します。  
寝ている間を除いてできる範囲で繰り返しましょう。



## 4 3日間ほど続ける

怪我をしてから3日間ほどは組織の  
炎症反応が進みます。その期間に  
どれだけ腫れや炎症を抑えられるかが  
勝負です。その間になるべく早く医療  
機関の受診を受けましょう！



## 5 就寝時は圧迫固定を

寝ている間のアイシングは  
凍傷を引き起こすのでNG！  
代わりに圧迫固定を行い腫れを  
抑えます。



参考：EBM物理療法より