



冷やせばいいのか温めればいいのか

■ どちらの処置が正しいの？



捻挫などの怪我をした直後は、患部は冷やすというのが応急処置の基本であることは、皆さんも耳にしたことがあるかもしれません。一方で、腰痛や肩こりなど痛みを抱えている状態でお風呂に入り、身体が温まるとともに痛みが和らいだという経験をされた方も多いと思います。

結局、冷やせば良いのか温めれば良いのか、どちらなのでしょう。今回のコラムでは患部を冷やせばいいのか温めればいいのか、その使い分けについて解説します。

■ 急性期は冷やして、慢性期は温める



結論から言うと、怪我の時期によって冷やすか温めるかが変わります。怪我はその時期によって急性期と慢性期に分けられますが、急性期の怪我は冷やす、慢性期の怪我は温めると覚えてください。

急性期と慢性期の移り変わりは、怪我の種類や重症度によって幅があるため医療従事者でないとなかなか判断が難しい所がありますが、急性期はおおむね怪我をしてから2週間まで、それ以降は慢性期にあたります。

時期以外にも炎症の有無で判断することができます。怪我をした直後というのは患部が腫れて熱を持った感じになりますが、これが炎症です。時間が経つと炎症はだんだん和らいでいき、やがて無くなります。これは急性期と慢性期の切り替わりです。

■ 急性期は炎症が主体だから冷やす

怪我をした直後というのは、患部にいち早く酸素や栄養を送って組織を修復する必要があります。また傷口から侵入してくる雑菌に対しても、白血球を送って対抗しなければなりません。そのため身

寒冷の効果



毛細血管の収縮



痛みの抑制 (強い寒冷のみ)

体は血管を拡げ、患部にどんどん血液を送り込みます。これが炎症の正体です。

しかしこの反応が強すぎると、血液が患部に溜まりすぎて血行不良を起こしたり、痛みが強くなってしまいます。血管は冷やされると収縮する性質があるため、炎症は適度に冷やすことで悪化を抑えることができるのです。また逆に温めると拡張することから、炎症部位に流れ込んでくる血液量が増え、炎症はより悪化します。このこ

とからも、急性期は温めない方が良いでしょう。

■ 慢性期は血行不良が主体だから温める

温熱の効果



毛細血管の拡張



筋肉のリラクゼーション



痛みの抑制

慢性期になると炎症が落ち着き、今度は筋肉のこわばりや血行不良が問題となってきます。急性期に安静にしていたせいで、怪我は治るものの、筋肉の働きが低下して血行不良が生じやすくなります。そのような場所には老廃物が溜まり、痛みを生じるようになります。

患部を温めると、筋肉のこわばりがほぐれ毛細血管が広がります。その結果、血行が良くなり怪我の治癒が進みます。また神経の感度が変わり痛覚を感じにくくなる

ため、痛みが和らぎます。

■ 炎症は四徴候で見分ける

炎症四徴候



熱感



腫脹



発赤



疼痛

以上のことからまとめると、患部は急性期は冷やして、慢性期は温めてください。そして急性期と慢性期の切り替わりはおおむね 2 週間まで、または炎症の有無で判断しましょう。私たち医療者は炎症四徴候という指標を使っています。これは炎症時に現れる発赤（ほっせき）、熱感（ねつかん）、腫脹（しゅちょう）、疼痛（とうつう）という四つの症状のことで、この四つの症状の程度により炎症の重症度を判断します。これらがおおむね無くな

った頃が、急性期と慢性期の切り替わりと言えます。

■ 冷湿布も温湿布も効果は同じ



痛みのある場所に湿布を貼る方も多いと思います。湿布には冷湿布と温湿布がありますが、これらはそれぞれの湿布に含まれるメントールやカプサイシンなどの物質の働きで“冷たい”や“温かい”とを感じるもので、実際に温度が変化しているわけではありません。そのため急性期、慢性期どちらに使っても問題ありません。

冷湿布、温湿布ともに鎮痛剤と炎症を抑える薬剤が入っていますから、痛みを和らげる効果があります。

リハビリテーション部 中條浩樹