

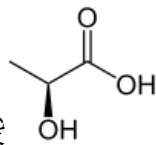
アイシングについて

こんにちは。3月はアイシングの話です。なぜ今アイシングなのかというと、春になったからです。真冬は寒すぎて、アイシングなんかしたら凍えます。これから冬練が開けて短長ともに試合に向けてスピードを出していく季節、ガンガン走ってケアを怠ると、怪我のリスクも高くなります。しっかり足を労わって、良い結果につなげたいものです。

■アイシングの目的（めんどくさい人はとばしてOK）

①疲労の蓄積回避

きついメニューを頑張ってこなすと、当然足が疲れますね。この「**疲れる**」ってどういうことかということ、筋肉がエネルギーを作るためにいろんな反応を起こした結果、**疲労物質**が溜まって疲れを感じると言われています。そこで、アイシングで筋肉を冷やすと代謝スピードが落ちるので、疲労物質の蓄積がゆっくりになるそうです。



ちなみに疲労物質というと**乳酸**が有名ですが、最近の研究で、乳酸は疲労物質ではなく疲労回復物質だという説が出てきたそうです。そもそも乳酸が疲労物質と言われる根拠は「運動をして疲れている人の血中には乳酸が多い」というデータだけなのだそうで（てきと一ですね笑）、運動後に筋肉に乳酸を注射したらむしろ早く疲労回復したなんていう研究もあるらしく。疲労物質は細胞外の K^+ だって主張している人たちもいるみたいなのですね。

色々書きましたが、**運動後に筋肉を冷やすことで疲労物質の蓄積を予防できる**っていうのは確かなようです。

②慢性障害の防止

練習をした後の足は、ごく軽い怪我をした状態になっています。筋繊維がものすごく細かいレベルで断裂していたり、小さな内出血があったり、筋が腫れたりするわけです。これは運動すると誰でもなります。

ただ、これを放っておくと**筋へのダメージは増大**します。内出血や浮腫があると、血管が圧迫されるので、周辺組織に酸素や栄養が行き渡らなくなるからです。そこで、**内出血や浮腫を最小限に抑える**ために、アイシングをするわけです。

(③けがの応急処置として)

いわゆる **RICE 処置** です。怪我した部分を挙上して、冷やして、圧迫して、安静にしましょうねっていうやつです。

■アイシングの方法

要は足がちゃんと冷えれば何でもいいです。冷たいシャワーをかけたり、氷水を入れたバケツに足を突っ込んだり、袋に氷を入れてあてたり。今年の八王子駅伝に出た人は、



参加賞 を使うと便利かもしれません。

アイシングをやめる時間の目安としては、**冷たすぎて痛いという感覚がなくなってきたとき**で、だいたい **10～30 分程度** だそうです。

☆明日から使えるアイシングプラン☆

・アイシング：10～30 分

↓

・ストレッチ

アイシングで固まった筋をほぐす目的。**痛くない程度に！**

↓

・入浴（**温かいお湯**で）

筋が温まって弛緩するので、血行が促進されます。

ダメージを受けた組織から疲労物質が除去され、酸素と栄養が供給されます。

↓

・アイシング：10～30 分（以下、必要に応じて繰り返します）

※注意！！！！

- ・受傷直後や、怪我のせいで感覚がないときに温めない。悪化します。
- ・アイシングをしながら寝ない（凍傷になります笑）
- ・アイシングで痛みを抑えて無理に走らない。もちろん悪化します。
- ・冷湿布の冷却効果は 2～4 時間。その後は湿布が貼ってあるだけになってしまいます。使い方を読んで正しく使いましょう。

■意外と知らないエアサロの種類

アイシングとはちょっと違いますが、足が冷えるのは確かなので、最後にこちらをご紹介します。



エアーサロンパス EX

一番オーソドックスなやつ。一番安いやつとも言います。
血行促進作用、消炎鎮痛作用があると公式サイトには書いてあります。

エアーサロンパスジェットα

EX より冷却効果が高いやつです。めっちゃスースーします。
筋肉の疲労や炎症にはこれが良いみたいです。
私はこれが一番好きです。



エアーサロンパス DX

EX より抗炎症・鎮痛効果が高いやつです。

フェルビナク OC(=O)Cc1ccc(cc1)-c2ccccc2 配合。
膝や足首など関節系のときはこっちが良いみたいです。
お値段は少し高め。
使うときにはスプレーを逆さにして噴霧します。

エアーサロンパスアイシングスプレー

医薬品じゃないです。
ただの冷却スプレー。無香料。

