

『“冷やして”から“温める” もう一度考えよう！！コンディショニングケア』

花岡 美智子

疲労回復はアスリートにとって非常に重要な要素ですね。筋力の向上やトレーニング方法については一般的にも周知され、日々鍛錬に余念のない競技者は数多くいます。その一方でコンディショニングやケアについてはどうでしょう？特に練習後やトレーニング後のケアは数分間のストレッチング程度といったケースが多く、身体の手入れや調整、見逃し易いセルフメンテナンスの質を上げるためにも、今一度考えてみて欲しいと考えています。これからの冬季期間、ケガへの危険度も増す時期だからこそ必要になるのではと思います。“冷やして”から“温める”ケア効果。これは従来から言われた方法です。そこで、冷やすタイミングと温めるタイミングを少し考えてみましょう。

ケガや痛み、いわゆる「炎症」といわれる症状には、熱を持つ、痛みがある、腫れている等の状態があり“アイシング”が重要です。“冷やす”ことで血流の抑制が行われ、血管を収縮させることで必要以上の血液を送ることを避けるということになり、この“アイシング”には4つのステージがあります。まず、①痛い（ジーンとくる痛み）、②暖かい（短時間ですが「ポツ」とする感じ）、③ピリピリ感（針で突かれた感じ）、④感覚なし、この①-④ステージで終了、20分程度が一般的とは言われていますが、人それぞれの感覚で実施します。しかしながら「冷やす事が大事」と強調するあまり、長期間に渡り冷やし続けた結果、新陳代謝の低下、循環障害をもたらすケースが発生し、状態の改善を遅延させることも課題になっています。

一方、“温める”とは血流の促進です。血液の流れが良好であるほど、体内の隅々に酸素やエネルギーを運ぶ、温められた部位の血液量を増やす事で酸素や栄養素が増加し、多くの老廃物を運び出し新陳代謝を活発にする。つまり、疲労回復の助長、筋肉のこわばりの除去やケアの手軽な療法として、“温める効果”は発揮されます。特に、慢性的な痛みや疲労を緩和したい時、日常のケアの一つとして是非とも実践して欲しい方法です。

では、どのタイミングで“冷やして”から“温める”に切り替えていくのでしょうか。“冷やす”ことは急性のケガと慢性のケガの両方に使うことができます。特に急性のケガで炎症を抑えるにはアイシングを行います。温めることはケガの回復期や慢性傷害に効果を発揮します。冷やすことから温熱療法に切り替える目安としては幾つかの項目があります。

- ① 腫れが安定状態にあること、
- ② 受傷部等に充血がないこと
- ③ 冷却による効果が停滞した時などです。



大切なのは何の目的で冷やす、温めるかを選択し繰り返すのか、如何にして早期回復を促すのか、症状を把握して使い分けが必要が必要です。更に、日常の疲労の蓄積は障害、故障等の誘発原因です。日々良好なパフォーマンスを実践できるかどうかは日頃の準備、ケアにかかっています。そのケアとして今後は“冷&温ミックス方法”効果が期待できます。温熱による反応として、代謝機能の亢進、末梢血管拡張による血流量の増加、神経伝導速度の増加、軟部組織成分であるコラーゲン線維の伸張性増大、生体の免疫機能の亢進があるといわれています¹⁾。

コンディショニングとはパフォーマンスを向上させるすべての要因（身体的因子、環境的因子、心理的因子）を加味し、競技者が自分の力を最大限に発揮してスポーツ活動が行えるようにする準備や手段といえるでしょう。従来からの方法を見直す「温故知新」かも知れません。

これからの選手たちの手には、アイスパックとホットパック・カイロが握られていることを想像して止みません。疲労はその日のうちに取り払おう!!日々手入れを実践している筋肉は柔らかく引き締まっています。選手のケアから実感しています。

参考文献1)：湯浅敦智、吉田英樹：理学療法科学27（6）623-627.2012。