

きたすま整体院 健康レター

2025年5月号



ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20

☎ 078-647-7838



こんにちは！原です。5月になりました。
新緑がまぶしく、風が心地よい季節になりましたね。ゴールデンウィークを
きっかけに、少し気持ちがゆるむ方も多いかもしれません。新生活や新しい
環境に少しずつ慣れ、ほっと一息つく頃でもあります。5月は「立夏（りっ
か）」を迎え、暦の上では夏の始まり。日差しも強まり、紫外線対策が気にな
る時期です。また、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもありますの
で、無理をせず、心と体のバランスを大切にお過ごしくださいね。



痛みがある時は温める？冷やす？正解を教えます

あなたは痛みがある時、自分ではどのように対処していますか？
選択肢として、温める、冷やす があると思われる方が大半だと思われるので、
今回の内容では一生間違わない正解をお伝えしていきたいと思います。

また、正しい冷却と温熱の知識についてもお教えしていきますので、ぜひ参考にし
てみてくださいね。

膝痛がなかなか良くならないあなたへ——

整形外科やリハビリに通ってもなかなか良くならない膝の痛み。その原因、実は
「歩き方」にあるかもしれません。今回は、多くの人が見落としがちな“本当に
必要な動き”について、私たちの独自の視点からお教えしていきます。

よく聞く「太ももの筋トレやストレッチ」では治らない理由と、膝が楽になる根本
的なヒントもお伝えします。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『ホクホク美味しい無限じゃがいも』です！
旬の食材であるじゃがいもを使った絶品レシピです。

じゃがいもは、エネルギー源となるデンプンのほか、ビタミンCやカリウムが豊富
な野菜です。加熱してもビタミンCが壊れにくく、風邪予防や肌の健康に役立ちま
す。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

痛みがある時は温める？冷やす？正解を教えます



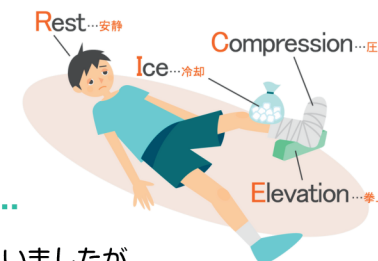
あなたは痛みがある時、自分ではどのように対処していますか？

選択肢として、①温める②冷やす があると思われる方が大半だと思われるので、今回の
内容では一生間違わない正解をお伝えしていきたいと思います。そもそも、なぜ、温め、冷やす
のでしょうか？

その根拠の一つとして応急処置の方法として 『RICE』というものがあります。

R → rest (安静にする) I → icing (冷やす) C → compression (圧迫する)

E → elevation (挙上する) というものの中にある、アイシングから来ています。



応急処置の新基準『POLICE』とは？

実際のところ、急に捻ったりぶつけた時には、このようにするといわれていましたが、
昨今では『POLICE』と言われるようになっていきます。

P → Protection (保護する) OL → Optimal Loading (最適な負荷) I → icing (冷やす)

C → compression (圧迫) E → elevation (挙上する)

と、以前と変わらず冷やすことが有用とされています。しかしながら気をつけなくては行けない点が一点ありま
す。それは、脱臼と思われるケガの場合、冷やしてはいけない、ということです。

脱臼かどうかの素人判断は望ましいものではないため、折れてるかな？抜けてるかな？と分からないときは速やか
に病院を受診してください。



その保冷剤、逆効果かも？正しい冷却と温熱の知識

そうではない場合の冷やす方法をお伝えします。

患部が必要以上に熱を持つことで、正常な細胞の回復を図れなくなってしまうため、その熱を速やか
に取りたいのです。

となると、その熱を取る方法は『**溶け出している氷を使って冷やす**』ということのみ有効です。

似た方法として、『**保冷剤**』『**アイスノン**』『**冷却スプレー**』『**冷湿布**』を使う方がいらっしゃいます。

医療従事者でもこのような対応をされる方がいますが、物理的に明らかに間違った対応です。

これらの方法では熱が取れないばかりか、**負傷した患部の熱を閉じ込めてしまう**だけでなく、皮膚に低温やけど
を起こさせる懸念もあります。



そのため、**冷やす際には必ず、溶け出している氷を使用**してください。

次に、温めるときはどんな時でしょうか？結論からお伝えしますと、**急性の痛みではなく、慢性的に痛みのある患
部が通常の皮膚温度よりも低くなっている時、通常の温度に近づくまで温めることが有用**です。

温めるとラクになると経験的に知っている方も多いですが、大抵の場合、必要以上に温めてしまっていることが多
いのです。

そうすると、その温度が冷めた時に余計に痛みを感じやすくなってしまう場合や、組織の正常な回復にエラーを起
こしてしまうことがあります。ですので、このように覚えておいてください。

平熱までは温めていい、それ以上はやり過ぎだと。

ちなみに、温湿布と冷湿布はどうなんですか？と質問されることが多いので、予めお伝えしておきますと、湿布は

感覚としての温タイプ・冷タイプですので、**患部の温度を回復に必要な熱量に変化させるもので
はないので、全く別の考え方として捉えておく**のが良いといえます。

最後に正しい対処を覚えて対処し、それでも痛みが1日以上変わらない場合には、我慢せずに
受診されることをおすすめします。

