

SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

効果的な アイシング

あなたは正しいアイシングの知識を持っていますか？

「ケガをしたら、すぐアイシング」。

目的によって使い分けよう！ アイシングの方法

アイスバッグ(氷のう)

応急処置

疲労回復

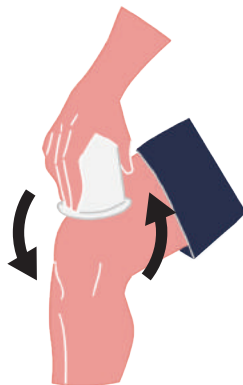
細かい氷をアイスバッグ(氷のう)に入れ、空気を抜きます。とけた氷がもれないように、しっかりふたをします。体中どこでも冷やすことができ、移動しながらでも、手軽に行えます。



アイスマッサージ

疲労回復

紙コップなどで氷を作り、運動後、いつも痛くなる患部に直接あて、円を描くようにマッサージします。腰や太ももなどの筋肉のアイシングに最適。感覚がなくなり、肌が少し赤くなるまで行います。(約15分)



ケガの応急処置、早期回復のために効果的なアイシング。
ただし、正しく行わないと、逆にケガの治りを遅らせることも。
また、アイシングは疲労回復にも効果的です。
アイシングの正しい知識を身につけておきましょう。

アイスバケツ

応急処置

疲労回復

バケツに氷水を入れ、患部をつけることで、患部全体を簡単にアイシングできます。弾性包帯で圧迫するなどして、できるだけハレが出ないように注意する必要があります。



コールドスプレー

応急処置

瞬間的に冷やし、痛みをまぎらわせます。使用上の注意を守って正しく使わないと、凍傷とうしょうをおこすこともあるので、説明書をよく読んで使うことが重要です。使用例として、突き指した時、テーピングで指を圧迫して、その上から少しずつスプレーで冷やすと効果的です。



ワンポイント情報

ケガには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類があります。

運動中に、瞬発的な外力によって発生する急性のケガ（ネンザや突き指、脱臼など）を「**スポーツ外傷**」と呼びます。

運動により、体の特定の部分を使い過ぎることによって発生するケガ（ジャンパーひざ、疲労骨折など）を「**スポーツ障害**」と呼びます。

痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

「RICE処置」によるアイシングが ケガの早期回復への近道。

もしもケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガの直後には「RICE」と呼ばれる、**安静・冷却・圧迫・挙上**の応急処置が有効です。

RICE処置

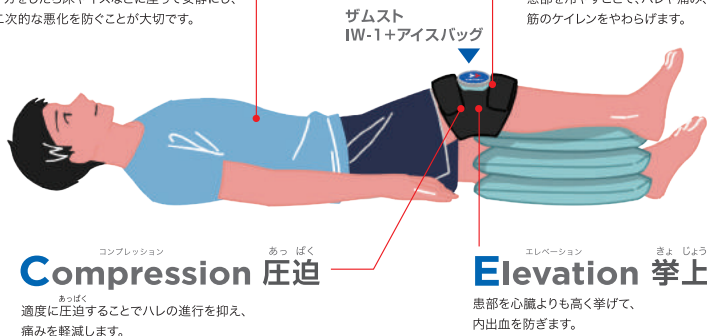
スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置のテクニックのことです。

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことで、ハレや痛み、筋のケイレンをやわらげます。



※ザムストIW-1+アイスバッグを使うと効果的なアイシングが行えます。(詳しくは、11ページへ)

ワンポイント情報

ライス
RICE処置の中で
重要なアイシング

ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みなどを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

患部をアイシング

ハレを抑える・痛みを抑える

早期回復へ

運動後の「疲労回復」にも アイシングが効果的。

激しい運動の後は、筋肉の温度が高くなっています。

クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

クールダウン

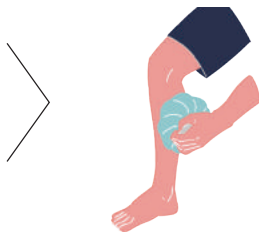
運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クールダウンは心臓に遠いところから

軽いジョギングやストレッチ



下半身からアイスマッサージ



アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？

運動後
10～15分程度
アイシング

血管が
一時的に
縮む

しばらくすると
リバウンド効果で
血管が拡張

血液が活性化。
疲労物質の
分解・吸収の促進

アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。

エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。

エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

次のページで
その例を大公開！

いろいろなアイシングの バリエーション

ケガをした体の部分やスポーツの競技種目などによって、
アイシングの方法にも種類があります。ここでは、いくつかの例を紹介します。

足首のアイシング&エクササイズ

以下の流れを3〜5回くり返し、
アイシングで終わると早期回復に効果的です。

STEP.1 足首をネンザしたら、足首を90
度に保ちながらアイシング。



STEP.2

20分ほど冷やして感覚がなくな
ったら、ゆっくり立って※少し
ずつ歩く。

※体重をかけると痛む場合はムリに立
たないでください。



STEP.3 歩いているうちに痛みが出て
きたら、再びアイシング。(10
〜15分)



太ももの打撲のアイシング&ストレッチ

筋肉が収縮したまま炎症を起こし、
機能障害が発生することを防ぎます。

STEP.1 太ももの打撲した部分を
アイシング。



STEP.2 20〜30分後、感覚がなくな
ってきたら、痛みのない範
囲でストレッチを行う。



STEP.3 その後もストレッチをした状
態でアイシングを続ける。



長距離ランナーのアイシング

走った後に行くと疲労を残さず、
血行促進に効果的です。

大きなポリバケツいっぱいの水
をつくり、腰付近までつかる。
ほてりがおさまるまで行う。



口の中を切った場合のアイシング

冷やすことで痛みと出血を
抑える効果があります。

氷を口の中に入れて冷やす。
とけた水は、出血が多い場合は、はき出す。

痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

炎天下でのスポーツはとくに注意が必要。

熱中症に気をつけよう！



熱中症とは

体内に熱がこもってしまうことで起こる様々な体の不調のことをいいます。強い日差しの下に長くいたり、湿度が高く蒸し暑い場所などにいると起こりやすくなります。

スポーツ時の予防

熱中症になってしまうと頭痛やめまい、吐き気、手足のケイレンなど様々な症状があらわれます。ひどい場合は意識を失って倒れてしまうこともあります。とくに夏にスポーツを行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

おもな 予防対策

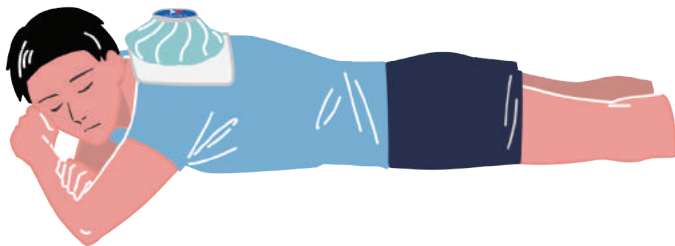
- 脱水症状を起こさないよう、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。塩分や糖分が適度に含まれている、市販のスポーツドリンクなどがおすすめです。
- 服装は通気性の良い素材のものを選びましょう。色は熱を吸収しにくい白系統のものが良いでしょう。
- 練習は日差しの強い昼間を避け、なるべく涼しい時間帯に行うようにしましょう。

応急処置として

熱中症になってしまった場合は、まず体温を下げるのが大切です。体調の不良を感じたらすぐカラダをやすめ、次のような処置をとって様子をみましょう。

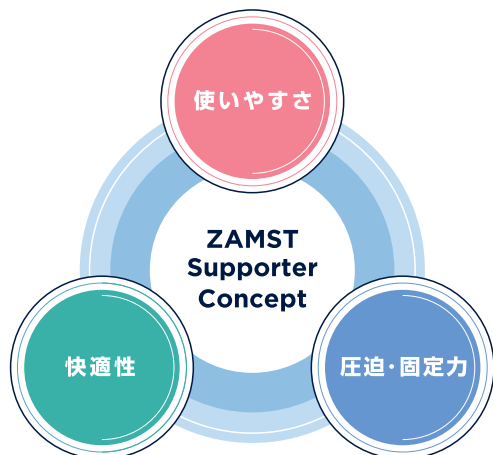
おもな 処置法

- 木陰やクーラーの効いた場所に移動し、衣類を緩めるなどして安静にしましょう。
- アイシングなどを行い、早くカラダを冷やすようにしましょう。この場合、脇の下、首、足のつけ根など、太い血管のある部分を冷やすようにすると効果的です。



アイシングに サポーターを活用しよう!

ケガはアスリートにとって最大の敵。ケガの応急処置、早期回復のためにはアイシングが重要です。また疲労回復にも効果的です。さまざまな場面で大活躍するアイシングアイテムをおすすめします!



使いやすさ

競技や症状に合わせて最適なタイプを選べる豊富なラインナップ。

快適性

独自の裁断形状や素材で、優れたフィット感を実現。

圧迫・固定力

パッド、ステー、ストラップを機能的に配置。的確な圧迫・固定を実現。

状況によってアイシングを使い分けよう!

FROM MEDICAL FIELD

「ザムスト-ZAMST」は、医療メーカーとして整形外科向け製品を45年にわたり開発・製造する日本シグマックス(株)が1993年に設立した、スポーツ向けサポート・ケア製品のブランドです。スポーツドクター、トレーナーなど専門家からの知識・助言を設計に反映するとともに、各種競技者の生の声を取り入れ、ケガ・障害の予防・再発予防およびパフォーマンス向上の手助けとなる製品・サービスの提供を信条としてまいりました。

その品質・機能性は、トップアスリートをはじめスポーツ愛好者から、多くの支持をいただいています。

様々な部位のアイシング・圧迫に



圧迫力の調整がしやすい

伸縮するツインストラップ構造で圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。



片手でもラクラク装着

仮どめストラップを採用しているため、片手でも手軽に装着できます。一人で冷却・圧迫する際に便利です。



様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※IW-1はザムスタアイスバッグのS・Mサイズ、コールド&ホットパックに対応しています。

※ザムスタアイスバッグは別売りです。



肩や腰のアイシング・圧迫に



圧迫力の調整がしやすい

圧迫力を調節できる伸縮性に富んだストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。

装着が便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をストラップの先端に設けているので、一人で冷却・圧迫する際に便利です。



フィット感を高めるストラップ

ずり上がりを抑えるストラップを採用しているため、体型にフィットしやすく、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。



様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※IW-2はザムスタアイスバッグの全サイズ、コールド&ホットパックに対応しています。

※ザムスタアイスバッグは別売りです。



サイズ	品番
フリー	378201

サイズ	品番
フリー	378202

アイスバッグのついたお得なセットもあります。

<わくはP11へ>

●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

様々な部位のアイシング・圧迫に

ザムストジュニアアイシング あしくび
ヒジ・ヒザ・足首

¥3,200(本体価格)
アイスバッグ(S)サイズ1個入り

ジュニア
9~12才

ヒジ ヒザ 足首

ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。

圧迫力の調節が簡単

伸縮するツインストラップ構造で、圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫が的確に行えます。

片手でもラクラク装着

片手でも手軽に装着できる仮どめストラップを採用。一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。
※アイシングラップはザムストアイスバッグのSサイズに対応しています。

肩のアイシング・圧迫に

ザムストジュニアアイシング かた
肩

ジュニア
9~12才

¥4,500(本体価格)
アイスバッグ(M)サイズ1個入り

ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。

ズレを抑えてしっかりフィット

装着中のズレを抑えるストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫が的確に行えます。

装着が便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をラップの先端に設けているので、一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。
※アイシングラップ(肩用)はザムストアイスバッグのS・Mサイズに対応しています。

セット内容	品番
アイシングラップ×1 アイスバッグ(S)×1	377602

セット内容	品番
アイシングラップ(肩用)×1 アイスバッグ(M)×1	377603

応急処置やクールダウン、熱中症対策に

アイスバッグ

S(直径 約15cm)
¥940(本体価格)
M(直径 約23cm)
¥1,300(本体価格)
L(直径 約26cm)
¥1,600(本体価格)

ブルー

ピンク

患部を手軽に冷却

携帯性に優れているので、いつでも必要な時にすぐにアイシングができます。

サイズ		品番	
S(直径約15cm)	ブルー	378101	378111
M(直径約23cm)		378102	378112
L(直径約26cm)		378103	378113

冷却時の圧迫に適したバンデージ

エルウェーブ

¥760(本体価格)
SIZE: 7号(175mm×4.5m)
※長さは伸長時の長さです。

コットン100%のやさしい肌触り

100%コットン素材で作られているため、冷却・圧迫時のムシや違和感がありません。

※ザムスタイスバッグは別売りです。

サイズ	製品規格(幅×伸長時の長さ)	品番
7号	175mm×4.5m	Z7004

患部の冷却や温熱に

コールド&ホットパック

¥850(本体価格)
SIZE: 166mm×199mm

手軽に冷却用、温熱用の2種類の使い方が可能

冷凍庫で冷やせば冷却パックとして、電子レンジで加熱すれば温熱パックとして手軽にお使いいただけます。

患部にフィット

冷凍庫で冷やしても中身が硬くならないので、患部にしっかりフィットします。

サイズ	品番
166mm×199mm	378400

●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

ワンポイント情報

冷やす時と、温める時の使い分け

急性のケガで炎症をおさえるにはアイシングを行います。また、ケガの初期(急性期といいます。ケガをした直後から48～72時間くらいまで)は、炎症をおさえるために冷やします。

患部を温めるのは炎症がおさまリ、慢性的な時期になったときです。温めることは、硬くなった筋肉をほぐす効果があるため、ウォーミングアップの手段として、運動前やストレッチ前に10～15分程度行うこともよいでしょう。

冷却

- 応急処置に
- クールダウンに

温熱

- 慢性期の温熱ケアに
- 筋肉をほぐしたいときに

ザムスト アイシング シリーズを 組み合わせて効果的な冷却・圧迫

「ザムスト IW-1」・「ザムスト IW-2」・「ザムスト エルウェーブ」と「ザムスト アイスバッグ」を合わせて使うと、ケガ直後や運動後の冷却・圧迫を効果的に行えます。



IW-1

¥2,800(本体価格)



アイスバッグ (M)

¥1,300(本体価格)



IW-1 セット

¥3,800(本体価格)

〈セット内容〉
IW-1 × 1個
アイスバッグ (M) × 1個
品番: 378301

**¥300
おトク!**



IW-2

¥4,400(本体価格)



アイスバッグ (L) × 2

¥1,600 (本体価格) × 2



IW-2 セット

¥7,100(本体価格)

〈セット内容〉
IW-2 × 1個
アイスバッグ (L) × 2個
品番: 378302

**¥500
おトク!**



エルウェーブ

¥760(本体価格)



アイスバッグ (M)

¥1,300(本体価格)



バンデージセット

¥1,900(本体価格)

〈セット内容〉
エルウェーブ (7号) × 1個
アイスバッグ (M) × 1個
品番: 378303

**¥160
おトク!**

ワンポイント情報

ライス RICE処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

アイスバッグをアイシング用ラップで患部に巻いて圧迫する。

20～30分間冷やす。

(患部の感覚が4段階に変化)

アイシングをやめ、圧迫だけを行う。(約30分)



ジリジリ
する

焼ける
ように
痛む

ズキズキ
痛む

感覚が
なくなる



アイシング Q&A

アイシングの ギモンを解決!

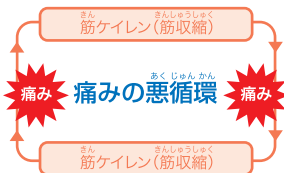
プロのトレーナーに、アイシングについての疑問を答えていただきました。
正しいアイシングの知識を身につけよう!

Q1

ケガをしたらなぜアイシングをする
必要があるのですか?

A1

ケガにより、体内の組織や細胞が損傷して起こる「炎症」。赤くなる・ハれる・熱を持つ・痛む・動きが悪くなるといった症状があります。アイシングは、冷たい刺激を神経に送って、部分的に感覚を鈍くすることで、痛みの悪循環を食い止めます。また、局所の血管が収縮され、出血とハレを抑えます。



Q2

ケガをした時は、大人も子供も同じように
応急処置をして良いのですか?

A2

「RICE処置」は、年齢や性別に関係なく、世界共通の応急処置法です。冷却時間など、多少の個人差はありますが、ぜひ正しいやり方を覚えて、実践してください。



すぐ
「RICE処置」

Rest レスト

Icing アイシング

Compression コンプレッション

Elevation エレベーション

静かに休む

患部を冷やす

患部を適度に圧迫

患部を心臓より高く

Q3

夏と冬でアイシングに違いはありますか?

A3

夏に野外で運動をすると、体温が上がります。酷使した筋肉のほかに、首・ワキの下・脚の付け根などを冷やすと上がりが過ぎた体温を下げるができます。逆に冬には、運動後できるだけはやく、暖かい屋内へ移動してストレッチやアイシングを行いましょう。

夏 体温が上がりが過ぎたら、
ここを冷やそう!



首



脚の付け根



ワキの下

冬

寒いところでの
アイシングは
しもやけの原因に

Q&Aはザムストホームページにも掲載されています。

Q4 アイシングの注意点はありますか？

A4

凍傷とうしょうを起こす場合がありますので、冷やし過ぎには注意しましょう。

また、次のような方は、
アイシングをしてはいけません。

- レイノー病 ●血管けいれん性疾患 ●寒冷過敏症きよくしよ けつそくせいけんかんふんしやう
- 局所の血液循環不良の症状を持った方

次のような方は、
アイシングの際、注意が必要です。

- マヒ ●昏睡こうすい ●冠状動脈疾患 ●リウマチ
- 高血圧 ●糖尿病の症状を持った方

その他、持病を持っていたり、不安や疑問がある場合は、必ず医師に相談しましょう。

Q5 「コールドスプレー」をよく見かけますが、 どんな効果がありますか？

A5

コールドスプレーは手軽で持ち運びも便利ですが、氷を使った冷却のような持続性がなく、皮膚の表面を一時的に冷やすものです。「使用上の注意」をよく読んで、患部から20～30cm離して5秒程度使ったら時間を置きます。近づけすぎたり長時間スプレーすると、凍傷とうしょうを起こしますので注意しましょう。

Q6 「足がつった」時にもアイシングをして良いのですか？

A6

「足がつった」状態では、筋肉がケイレンして硬く収縮しているので、すぐに運動をやめてマッサージ・ストレッチ・水分補給を行います。運動をやめた直後や、やむを得ずそのままプレーを続けた時は、周りの筋肉が炎症を起こしている場合もあるので、マッサージ・ストレッチ・水分補給の後、アイシングすると良いでしょう。

ワンポイント情報

「万が一」に備えて、氷を常備しておこう！

練習や試合の際には、ぜひ氷を用意しましょう。すばやく的確なアイシングができなくてケガが長引いたり、疲れが残ってしまうことを考えれば、準備しておくに越したことはありません。アイスバッグを使う際は、氷と一緒に少量の水を入れ空気を抜くと患部との密着度が増します。氷が冷えすぎている時は、タオルかビニールなどを使って調節しましょう。

市販のアイシング製品 特長比較

アイシングを行う製品には、それぞれに特長があります。
各製品の能力を理解して、状況に合ったものを使い分けると、
より効果的なアイシングを行うことができます。

	ザムスト アイスバッグ (氷のう) 	ザムスト コールド&ホットバック (冷却バック) 	コールドスプレー 
保冷時間	夏場は氷がとけやすくなる	夏場は短くなる	急速に冷やせるが、非常に短い
凍傷への注意	氷の温度によって、タオルなどを必要とする	皮膚への直接使用は避ける	連続冷却には注意が必要
クールダウン時の使用方法	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き
応急処置能力	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き
その他	氷の準備が必要	準備が必要(あらかじめ冷凍庫で冷やしておく)	いつでも手軽に使える

役立つ、タメになる情報がいっぱい！

SPORTS MEDICINE LIBRARY

自分のカラダのこと、スポーツのケガについてもっと良く知りましょう。「ケガをしない」ことも良い選手、プレイヤーの大切な条件です。

<https://www.zamst.jp/tetsujin/>

ザムスト

検索



役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ☐ 腰の痛み ☐ ヒザの痛み ☐ 肩・ヒジ・手首・指の痛み ☐ 肉離れ・すねの痛み
☐ 足首・アキレス腱炎など足の痛み ☐ ジュニアへのアドバイス集 ☐ 疲労対策 ☐ アイシング



ザムスト製品のことがなら当店へ

この小冊子は、アイシングに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

日本シグマックス株式会社 本社:〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

お客様窓口

TEL.0800-222-7122(通話料無料)

受付時間:9時~17時(平日) ※土日、祝日、年末年始を除く

- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。