

あるく健康ニュース 12月号

冷やす？温める？

ぶつけた時、打撲した時



皆さんこんにちは、今回は転倒した時やどこかにぶつけて打撲をしてしまった時などにどういった対処が良いのかをお伝えします。

まず大事な事は、頭をぶつけた場合や、吐気や気持ち悪さなどの症状がある場合は、直ぐに医療機関の受診が必要です。

また内出血や腫れなどの症状は、次の日の方が悪化している可能性が高いです。

ぶつけた時や、打撲をした時などは、基本的に最初の2～3日は冷やしてください。腫れや熱感がある場合は特に有効です。

その後は、温める事によって血流が良くなり、傷の治りが良くなります。

また湿布は、冷たく感じて直接冷やす効果は無いので、湿布も使いつつ氷などで冷やした方が効果的です。

では、正しい冷やし方について説明します。氷嚢や、無ければビニール袋に氷と一緒に水を入れます。

皮膚に直接当てないようにタオルなどを巻いてから、患部に当ててください。目安としては15分～20分ぐらいです。こまめに皮膚の感覚を確認しながら行なうようにして下さい。

まとめると、基本的に最初の2～3日は冷やして、その後は温めてください。ですが例外もありますので、症状によってはまず医療機関を受診して下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com