

# ねんざ・打撲

氷などを使って  
冷やす



包帯などで患部を  
圧迫する

患部を安静にする

クッションなど  
を使い、心臓より  
高い位置にする

## 冷やす時の注意点

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。

冷やす目安は15～20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。

冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング（イラスト参照）が理想的です。

## コールドスプレー・湿布について

コールドスプレーは、皮膚の表面だけが冷え、3秒以上続けると凍傷になる危険があります。筋肉のほてりを取る程度に使い、応急処置の方法としては考えない方がよいでしょう。湿布は、冷やす効果はなく、痛み止めの作用があります。慢性的な痛みがある時に貼って痛みをやわらげるのに適しています。皮膚のかぶれには注意しましょう。