

医師会 健康講座



溜尾整形外科 (吉田町東小路) 溜尾 栄之

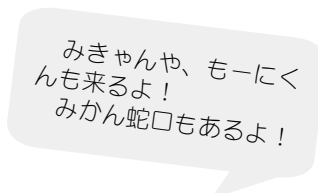
膝が痛いとき、冷やしますか？ 温めますか？

膝が痛いときに冷やしたらよいのか、温めたらよいのか迷ったことはありませんか。膝の痛みには急に起こる痛みと、ずっと続く痛みがあります。急に起こる痛みには、打撲や捻挫によるものや痛風、偽痛風、変形性関節症などによる関節炎などがあります。膝は赤く腫れて熱をもっており、強い痛みを伴います。このような場合には、膝は炎症を起こしており、まず冷やすとよいでしょう。冷やすことにより炎症の広がりを抑え、痛みを軽減することができます。

このような強い痛みが起こってから数日から数週間経過すると、腫れや赤み、熱感はなくなり、痛みは鈍く重い感じになってきます。炎症は治まりますが、膝周囲の筋肉は固くなり、血流は低下し、関節の動きも悪くなってきます。この時期には膝を温めると効果的です。温熱により硬くなった筋肉を柔らかくし、血流を促進し、関節の動きが改善されます。これらの効果により、痛みを和らげることが期待されます。次に、シップの使い方について書きたいと思います。シップにはテープ剤とパッ

プ剤があります。テープ剤は薄く剥がれにくいタイプで、多くは肌色です。袋に「温」と書いていけば温感シップです。何も書いてなければ温感でも冷感でもなくこのタイプがテープ剤では主流です。パップ剤は厚めで白く、やや剥がれやすいタイプです。こちらは袋に「温」と書いてあれば温感シップで、何も書いてなければ冷感シップです。パップ剤は多くがこの冷感シップです。

急に起こった痛みには冷感シップ、長引いた鈍い痛みには温感シップが良いという説もあります。ただ「温」、「冷」はシップに含まれている刺激成分の感じ方の違いによるものであり、膝などの患部の温度を大きく変えるものではありません。実際に温度が変わる温熱療法、冷却療法とはこの点で違いがあります。このため、正しくは冷シップ、温シップではなく、冷感シップ、温感シップと言います。シップの痛みを和らげる効果は主に消炎鎮痛成分によるものなので、ご自身の使用感の良いものを選んでいただいた方がよろしいかと思えます。



親子でからだハッピーDay - うわじま歩ポと食育フェア -

うわじま歩ポに食育をコラボしたイベントを開催します。親子でハッピーな健康づくりを体感しましょう。

【と き】 11月19日(日) 午後1時～3時45分ごろ
(受付：午後0時30分～)

【集合場所】 市役所 2階大会議室

【対象】 市内在住または市内への通勤・通学者で、小学3年生までのお子さんを1人以上含む家族など

【内容】
▷外歩きに、GO！(約2kmの歩ポラリー)
▷親子で食育体感(見て、触れて、味わう食育)
▷体力測定、遊び、絵本読み聞かせコーナー
※雨天決行(外歩きは行わず会場内で実施)。

【参加料】 無料

【注意事項】

- ▷タオル、飲料水などは各自でお持ちください。
- ▷開催中の事故、傷病などに関しては、市が加入する保険の範囲内での対応になります。
- ▷映像や写真が、マスコミなどに掲載されることがあります。

【申込】 10月31日(火)までに電話で申し込んでください。

【定員】 150人(定員になり次第締め切ります)

【申込・問合せ先】 保険健康課 ☎49-7021