

Vol.109

院長 関の

Face to Face

2017年 7月 1日発行

急に腰が立たなくなったり、長く膝が痛かったり、肘を強くぶつけたりしたときの応急処置は、何となく、湿布を貼る「のだろう」と思っている人がほとんどだと思います。冷湿布はひんやり冷たく、消炎剤などが入っていて、とりあえずは腫れたり熱をもったり痛んだりすることを軽減してくれるような気がします。ところが、場合によっては、逆に症状

冷やす？温める？そもそも湿布を貼る？



が長引いたり、悪化することもあるのです。この「冷やすか、温めるか」を判断するのはとても大切です。更に冷湿布でも温湿布でも消炎鎮痛剤が含まれていることに変わりはないのですが、消炎鎮痛剤は血管を収縮させるため、血液の循環が障害され、組織の修復が遅れます。つまり湿布を貼ること自体が症状を長引かせる原因になるので、湿布をやめるタイミングを見極めることも大

切です。そこで目安ですが、外傷で腫れが見られ、熱を持っている場合はまずは保冷剤などで冷やし、2、3日冷湿布を貼るのが良いでしょう。長引く膝の痛みなどで熱もない場合は湿布自体は控え、マッサージや鍼灸で循環をよくするのが良いでしょう。原因は特になく、組織の損傷などが疑われないう「ぎっくり腰」などは最近の医師の報告では湿布ではなくホカロンなどで温める方が予後が良いとされています。私の治療でもホットパックを当てて治療しています。どんな時でも湿布が万能というわけではないことを知っておいて下さい

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた