

医療法人社団広恵会 春山外科病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661

FAX 03-3371-1021

<http://www.haruyama-hosp.com>

e-mail : info@haruyama-hosp.com

冷やすのか？温めるのか？

診療部長 整形外科
関口 恭弘

整形外科の外来診療を通じて患者さんに接していると、「これは冷やしたらいいですか？それとも温めたらいいですか？」と聞かれることが多くあります。

基本的に打撲や骨折など、急性に発症した痛みに対しては冷やしたほうが良いと言われています。冷やすことにより、内出血や軟部組織の腫れを抑えることができます。怪我をした後に腫れを最小限に抑えられれば、後の回復も通常良好になることが多いです。

これに対し慢性的な痛み、たとえばご高齢の方の腰や膝などの変形に伴う痛みや、怪我をした後しばらく時間がたったあとの鈍痛などは温めたほうが良いと言われています。温めることの直接的な効果や血液の循環が良くなることに伴い痛みで緊張していた筋肉がリラックスすることによる鎮痛効果が期待されます。

冷やすのは氷枕やアイスノンなどで行い、温めるのはお風呂や足温浴、保温用サポーター、使い捨てカイロ、蒸しタオルなどを使用します。凍傷や低温やけどを防ぐため、皮膚に直接当てないようにしたほうが良いです。

広く一般に誤解されていますが、冷シップに冷やす効果はありません。シップの表面にはインドメタシンなどの痛み止めの成分が塗ってあり、筋肉などの皮下の比較的近い部分の鎮痛には作用します。

張った瞬間にヒヤッとするのは、ハッカの成分による清涼感であり冷却とは違います。

例えて言えば、ハッカのお菓子を食べていて口の中がスッとするのが清涼感、カキ氷を食べるとキーンと冷えるのが冷却です。全くの別物です。

シップには貼った瞬間の清涼感を出すために、わざわざハッカの成分が混ぜられていますが、ハッカ自体には腫れを抑える作用はないので、冷やすべき時はきちんと氷などを用いて冷やすことが大切です。

同様に温シップには皮膚表面を刺激してポカポカした感じを出す成分が混ぜられていますが、芯まで温めるにはやはり前述したような方法が良いと思います。



平成17年10月～18年3月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	合計
外来患者延べ数	4,631	4,192	4,887	4,441	4,586	4,837	27,576
入院患者延べ数	1,737	1,506	1,658	1,528	1,459	1,539	9,427
搬送救急車台数	481	430	516	508	524	365	2,824
平均在院日数	18.0	13.7	12.6	11.6	9.4	13.8	13.2
手術件数	57	49	64	50	48	44	312

TOPICS

内科の診療をはじめました

木曜日 医師 福島暁子
金曜日 医師 小松まゆみ
土曜日 医師 山川仁子

★原則的に午前、午後ともに診療できます。

お電話下さい

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00

CT、MRI検査は「放射線技術科」

脳波検査は「臨床検査室」

その他については「外来看護師」
が対応いたします。

《入院依頼》

9:00～17:00の診療時間内の入院依頼は
診療担当医又は副院長岡田が対応いた
します。夜間、休祭日は当直医が対応
いたします。

その他のご相談は医療相談室で承ります。

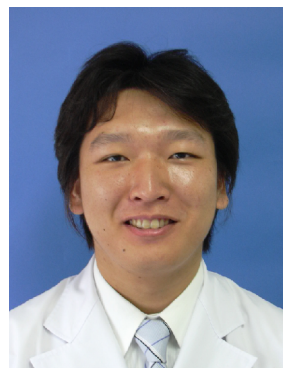
*当院専用の情報提供書及び検査依頼書が
ございます。ご利用頂ければ幸いです。
お電話いただければすぐにお送りします

新入職MSW紹介

はじめまして、この
度相談室に勤務する事
となりました、五十嵐
一光と申します。

さて、当院は関東屈
指のターミナルである
新宿駅から程なく、そ
れゆえに様々な方面か
らの患者様が多く、住
所を見ては驚かされて
います。こう言った土
地柄もあり、転院相談も幅広い地域に行な
うのですが、その際患者様のご希望に沿っ
た援助を行なう為、近隣はもとより、遠方
の様々な病院や施設と「連携を取る」、
「コミュニケーションを図る」という事を
常に心がけています。

今後、皆様のお力をお借りしつつ頑張り
たいと思います。よろしくお願い致します!



医療相談室 五十嵐一光

編集後記

新しいスタッフが仲間入りしました。
「しっかり、きっちり、楽しく」がん
ばって地域連携に努めてまいります。
今後ともよろしくお願い致します。
「3号」発行に乾杯です。

地域連携室長(副院長) 岡田和紀

鈴木秀道 中山智子 八鍬美香子 内山慎吾
柴谷健吾 岡田直子 五十嵐一光 飯塚瑞穂