

ザムスト「かなり役立つシリーズ」

「アイシングハンドブック」

役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ヒザの痛み対策
- アイシング
- 腰の痛み対策
- 疲労対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- ジュニアへのアドバイス集
- 足首・ネンザ・アキレス腱の痛み・肉離れなど足の痛み対策
- 番外編 ネンザ小冊子

役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムストブランドサイト
▶ www.zamst.jp

ザムスト



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト ▶ <http://www.zamst.jp/bukatsu/>

「エール!」

ザムスト エール!



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

[本社] 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

お客様
窓口

TEL.0800-222-7122 (通話料無料)
受付時間:9時~17時(平日)※土日、祝祭日、年末年始を除く

- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点ございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。

ザムスト製品のことがら当店へ



アイシング ハンドブック



この小冊子は、アイシングに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

あなたは正しいアイシングの知識を持っていますか？

「ケガをしたら、すぐアイシング」。

ケガの応急処置、早期回復のために効果的なアイシング。ただし、正しく行わないと、逆にケガの治りを遅らせることも。また、アイシングは疲労回復にも効果的です。アイシングの正しい知識を身につけておきましょう。



目的によって使い分けよう！

アイシングの方法

アイスバッグ(氷のう)

応急処置 疲労回復

細かい氷をアイスバッグ(氷のう)に入れ、空気を抜きます。とけた氷がもれないように、しっかりふたをします。体中どこでも冷やすことができ、移動しながらでも、手軽に行えます。



アイスマッサージ

疲労回復

紙コップなどで氷を作り、運動後、いつも痛くなる患部に直接あて、円を描くようにマッサージします。腰や太ももなどの筋肉のアイシングに最適。感覚がなくなり、肌が少し赤くなるまで行います。(約15分)



アイスバケツ

応急処置 疲労回復

バケツに氷水を入れ、患部をつけることで、患部全体を簡単にアイシングできます。弾性包帯で圧迫するなどして、できるだけハレが出ないように注意する必要があります。



コールドスプレー

応急処置

瞬間的に冷やし、痛みをまぎらわせます。使用上の注意を守って正しく使わないと、凍傷をおこすこともあるので、説明書をよく読んで使うことが重要です。使用例として、突き指した時、テーピングで指を圧迫して、その上から少しずつスプレーで冷やすと効果的です。



ワンポイント情報

ケガには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類があります。

運動中に、瞬発的な外力によって発生する急性のケガ(ネンザや突き指、脱臼など)を「スポーツ外傷」と呼びます。



運動により、体の特定の部分を使い過ぎることによって発生するケガ(ジャンパーひざ、疲労骨折など)を「スポーツ障害」と呼びます。



痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

「RICE処置」によるアイシングが ケガの早期回復への近道。

もしもケガをしてしまったら、すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな差が出てしまいます。ケガの直後には「RICE」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。

RICE 処置

スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置のテクニックのことで。

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことで、ハレや痛み、筋のケインをやわらげます。

ザムスト
IW-1+アイスバッグ

Compression 圧迫

適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

※ザムストIW-1+アイスバッグを使うと効果的なアイシングが行えます。(詳しくは、10ページへ)

ワンポイント情報

RICE処置の中で 重要なアイシング

ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みなどを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

患部をアイシング

ハレを抑える・痛みを抑える

早期回復へ

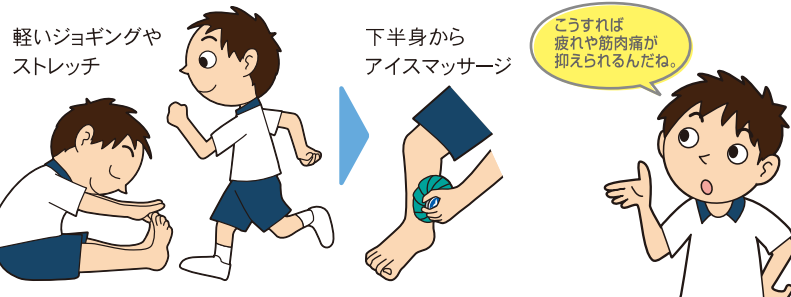
運動後の「疲労回復」にも アイシングが効果的。

激しい運動の後は、筋肉の温度が高くなっています。クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

クール ダウン

運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クールダウンは心臓に遠いところから



アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？

運動後、
10～15分程度
アイシング

血管が
一時的に
縮む

しばらくすると、
リバウンド効果で
血管が拡張

血液が活性化。
疲労物質の
分解・吸収の促進

アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

次のページで
その例を大公開!

いろいろなアイシングのバリエーション

ケガをした体の部分やスポーツの競技種目などによって、アイシングの方法にも種類があります。ここでは、いくつかの例を紹介します。

足首のアイシング&エクササイズ

以下の流れを3〜5回くり返し、アイシングが終わると早期回復に効果的です。



Step
1

足首をネンザしたら、足首を90度に保ちながらアイシング。



Step
2

20分ほど冷やして感覚がなくなったら、ゆっくり立って*少しずつ歩く。

*体重をかけると痛む場合はムリに立たないでください。



Step
3

歩いているうちに痛みが出てきたら、再びアイシング。(10〜15分)

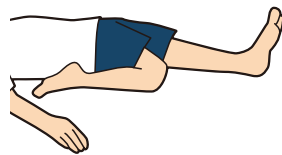
太ももの打撲のアイシング&ストレッチ

筋肉が収縮したまま炎症を起こし、機能障害が発生することを防ぎます。



Step
1

太ももの打撲した部分をアイシング。



Step
2

20〜30分後、感覚がなくなってきたら、痛みのない範囲でストレッチを行う。



Step
3

その後もストレッチをした状態でアイシングを続ける。

長距離ランナーのアイシング

走った後に行くと疲労を残さず、血行促進に効果的です。

大きなポリバケツいっぱいのお水をつくり、腰付近までつかると、はてりがおさまるまで行う。



口の中を切った場合のアイシング

冷やすことで痛みと出血を抑える効果があります。

水を口の中に入れて冷やす。とけた水は、出血が多い場合は、はき出す。



炎天下でのスポーツはとくに注意が必要。

熱中症に気をつけよう!

熱中症とは

体内に熱がこもってしまうことで起こる様々な体の不調のことをいいます。強い日差しの下に長くいたり、湿度が高く蒸し暑い場所などにいると起こりやすくなります。

スポーツ時の予防

熱中症になってしまうと頭痛やめまい、吐き気、手足のケイレンなど様々な症状があらわれます。ひどい場合は意識を失って倒れてしまうこともあります。とくに夏にスポーツを行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

おもな予防対策

- 脱水症状を起こさないよう、喉が乾いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。塩分や糖分が適度に含まれている、市販のスポーツドリンクなどがおすすめです。
- 服装は通気性の良い素材のものを選びましょう。色は熱を吸収しにくい白系統のものが良いでしょう。
- 練習は日差しの強い昼間を避け、なるべく涼しい時間帯に行うようにしましょう。

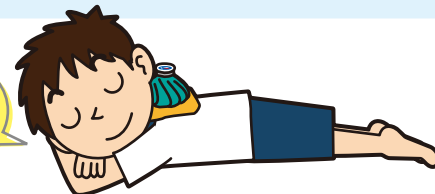
応急処置として

熱中症になってしまった場合は、まず体温を下げるのが大切です。体調の不良を感じたらすぐカラダをやすめ、次のような処置をとって様子を見ましょう。

おもな処置法

- 木陰やクーラーの効いた場所に移動し、衣類を緩めるなどして安静にしましょう。
- アイシングなどを行い、早くカラダを冷やすようにしましょう。この場合、脇の下、首、脚のつけ根など、太い血管のある部分を冷やすようにすると効果的です。

熱中症にもアイシングが有効なんだね。

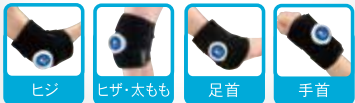


IW-1

¥2,800
(本体価格)

SIZE: フリー

様々な部位を
冷却・圧迫。



ヒジ ヒザ・太もも 足首 手首

IW-2

¥4,400
(本体価格)

SIZE: フリー

肩や腰を
冷却・圧迫。



肩 腰

圧迫力の調節がしやすい

伸縮するツインストラップ構造で圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。

片手でもラクラク装着

仮どめストラップを採用しているため、片手でも手軽に装着できます。一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※ザムスタアイスバッグは別売りです。
※IW-1はザムスタアイスバッグのS・Mサイズに対応しています。

圧迫力の調節がしやすい

圧迫力を調節できる伸縮性に富んだストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。

装着が便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をストラップの先端に設けているので、一人で冷却・圧迫する際に便利です。

フィット感を高めるストラップ

ずり上がりを抑えるストラップを採用しているため、体型にフィットしやすく、患部の冷却・圧迫を的確に行えます。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※ザムスタアイスバッグは別売りです。
※IW-2はザムスタアイスバッグの全サイズに対応しています。

サイズ	品番
フリー	378201

サイズ	品番
フリー	378202

アイスバッグのついたお得なセットもあります。 P10へGO



ザムスタジュニアアイシング
ヒジヒザ・足首

¥3,200
(本体価格)

アイスバッグ(S)1個入り

簡単装着で
患部を的確に
冷却・圧迫。



ヒジ ヒザ 足首



ザムスタジュニアアイシング
肩

¥4,500
(本体価格)

アイスバッグ(M)1個入り

高いフィット感で
肩を的確にアイシング。



ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。

圧迫力の調節が簡単

伸縮するツインストラップ構造で、圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫が的確に行えます。

片手でもラクラク装着

片手でも手軽に装着できる仮どめストラップを採用。一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※アイシングラップはザムスタアイスバッグのSサイズに対応しています。

セット内容	品番
アイシングラップ×1 アイスバッグ(S)×1	377602

ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。

ズレを抑えてしっかりフィット

装着中のズレを抑えるストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫が的確に行えます。

装着が便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をストラップの先端に設けているので、一人で冷却・圧迫する際に便利です。

様々な冷却材に対応

ザムスタアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※アイシングラップ(肩用)はザムスタアイスバッグのS・Mサイズに対応しています。

セット内容	品番
アイシングラップ(肩用)×1 アイスバッグ(M)×1	377603



キッズデザイン賞は、子どもたちの安全・安心に貢献するデザインの顕彰制度です。

ザムスタのジュニア用サポーターシリーズは、「第3回キッズデザイン賞」を受賞しました。ジュニアの体型に合わせて設計した品質とデザインが、子供の安全・安心に貢献するものとして高い評価を得ています。

アイスバッグ

S(直径 約15cm)
¥940
(本体価格)
M(直径 約23cm)
¥1,300
(本体価格)
L(直径 約26cm)
¥1,600
(本体価格)

カラー: ブルー ピンク

携帯性に優れ、
患部をいつでも手軽に冷却。



エルウェーブ



¥760
(本体価格)
SIZE: 7号 (175mm×4.5m)

冷却時の圧迫に適したバンデージ

ケガの応急処置や運動後のクールダウンに
携帯性に優れているので、いつでも必要なときにす
ぐにアイシングできます。

サイズ	品番	
S(直径約15cm)	ブルー 378101	ピンク 378111
M(直径約23cm)	ブルー 378102	ピンク 378112
L(直径約26cm)	ブルー 378103	ピンク 378113

コットン100%のやさしい肌触り
100%コットン素材で作られているため、冷却・圧迫時
のムレや違和感がありません。

サイズ	製品規格(幅×伸長時の長さ)	品番
7号	175mm×4.5m	Z7004

コールド&ホットパック

¥850
(本体価格)

患部の
冷却や温熱に



手軽に冷却用、温熱用の
2種類の使い方が可能

冷凍庫で冷やせば冷却パックとして、電子レンジで加熱
すれば温熱パックとして手軽にお使いいただけます。

患部にフィット

冷凍庫で冷やしても中身が固くならないので、患部
にしっかりフィットします。

製品規格(縦×横)	品番
166mm×199mm	378400

ワンポイント情報

冷やす時と、温める時の使い分け

急性のケガで炎症をおさえるにはアイシングを行います。また、ケガの初期
(急性期といいます。ケガをした直後から48～72時間くらいまで)は、炎症を
おさえるために冷やします。

患部を温めるのは炎症がおさまり、慢性的な時期になったときです。温める
ことは、硬くなった筋肉をほぐす効果があるため、ウォーミングアップの手段
として、運動前やストレッチ前に10～15分程度行うこともよいでしょう。

冷却

- 応急処置に
- クールダウンに

温熱

- 慢性期の温熱ケアに
- 筋肉をほぐしたいときに

ザムスト アイシング シリーズを 組み合わせて効果的な冷却・圧迫

「ザムスト IW-1」・「ザムスト IW-2」・「ザムスト エルウェーブ」と「ザムスト アイスバッグ」を
合わせて使うと、ケガ直後や運動後の冷却・圧迫を効果的に行えます。

IW-1 ¥2,800 (本体価格) + **アイスバッグ** ¥1,300 (M) (本体価格) = **IW-1セット** ¥3,800 (本体価格) (セット内容) IW-1×1個 アイスバッグ(M)×1個 品番: 378301 **¥300 おトク!**

IW-2 ¥4,400 (本体価格) + **アイスバッグ** ¥1,600×2 (L) (本体価格) = **IW-2セット** ¥7,100 (本体価格) (セット内容) IW-2×1個 アイスバッグ(L)×2個 品番: 378302 **¥500 おトク!**

エルウェーブ ¥760 (本体価格) + **アイスバッグ** ¥1,300 (M) (本体価格) = **バンデージセット** ¥1,900 (本体価格) (セット内容) エルウェーブ×1個 アイスバッグ(M)×1個 品番: 378303 **¥160 おトク!**

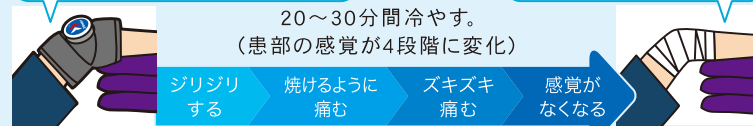
ワンポイント情報

ライス処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

アイスバッグをアイシング用ラップで
患部に巻いて圧迫する。

アイシングをやめ、
圧迫だけを行う。(約30分)



Q & A



～アイシングのギモンを解決!～

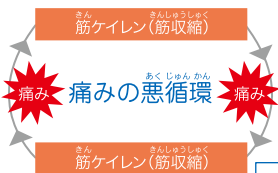
プロのトレーナーに、アイシングについての疑問を答えていただきました。
正しいアイシングの知識を身につけよう!

Q1

ケガをするとなぜアイシングをする必要があるのですか？

A1

ケガにより、体内の組織や細胞が損傷して起こる「炎症」。赤くなる・ハれる・熱を持つ・痛む・動きが悪くなるといった症状があります。アイシングは、冷たい刺激を神経に送って、部分的に感覚を鈍くすることで、痛みの悪循環を食い止めます。また、局所の血管が収縮され、出血とハレを抑えます。



Q2

ケガをした時は、大人も子供も同じように応急処置をして良いのですか？

A2

「RICE処置」は、年齢や性別に関係なく、世界共通の応急処置法です。冷却時間など、多少の個人差はありますが、ぜひ正しいやり方を覚えて、実践してください。



すぐ
「RICE処置」

- | | |
|----------------------|-----------|
| Rest レスト | 静かに休む |
| Icing アイシング | 患部を冷やす |
| Compression コンプレッション | 患部を適度に圧迫 |
| Elevation エレベーション | 患部を心臓より高く |

Q3

夏と冬でアイシングに違いはありますか？

A3

夏に野外で運動をすると、体温が上がります。酷使した筋肉のほかに、首・ワキの下・脚の付け根などを冷やすと上がりすぎた体温を下げることができます。逆に冬には、運動後できるだけはやく、暖かい屋内へ移動してストレッチやアイシングを行いましょう。

夏 体温が上がり過ぎたら、
ここを冷やそう!



冬
寒いところでの
アイシングは
しもやけの原因に



Q4

アイシングの注意点はありますか？

A4

凍傷を起こす場合がありますので、冷やし過ぎには注意しましょう。

また、次のような方は、アイシングをしてはいけません。

- レイノ病 ●血管けいれん性疾患 ●寒冷過敏症
- 局所の血液循環不良の症状を持った方

次のような方は、アイシングの際、注意が必要です。

- マヒ ●昏睡 ●冠状動脈疾患 ●リウマチ
- 高血圧 ●糖尿病の症状を持った方

その他、持病を持っていたり、不安や疑問がある場合は、必ず医師に相談しましょう。



Q & A

Q5 「コールドスプレー」をよく見かけますが、
どんな効果がありますか？

A5 コールドスプレーは手軽で持ち運びも便利ですが、氷を使った冷却のような持続性がなく、皮膚の表面を一時的に冷やすものです。「使用上の注意」をよく読んで、患部から20～30cm離して5秒程度使ったら時間を置きます。近づけすぎたり長時間スプレーすると、凍傷を起こしますので注意しましょう。



Q6 「足がつった」時にもアイシングをして良いのですか？

A6 「足がつった」状態では、筋肉がケイレンして硬く収縮しているので、すぐに運動をやめてマッサージ・ストレッチ・水分補給を行います。運動をやめた直後や、やむを得ずそのままプレーを続けた時は、周りの筋肉が炎症を起こしている場合もあるので、マッサージ・ストレッチ・水分補給の後、アイシングすると良いでしょう。

ワンポイント情報

「万が一」に備えて、氷を常備しておこう！

練習や試合の際には、ぜひ氷を用意しましょう。すばやく的確なアイシングができなくてケガが長引いたり、疲れが残ってしまうことを考えれば、準備しておくに越したことはありません。アイスバッグを使う際は、氷と一緒に少量の水を入れ空気を抜くと患部との密着度が増します。氷が冷えすぎている時は、タオルかビニールなどを使って調節しましょう。



市販のアイシング製品 特長比較

アイシングを行う製品には、それぞれに特長があります。各製品の能力を理解して、状況に合ったものを使い分けると、より効果的なアイシングを行うことができます。

	ザムスト アイスバッグ (氷のう)	ザムスト コールド&ホットパック (冷却パック)	コールドスプレー
			
保冷時間	夏場は氷がとけやすくなる	夏場は短くなる	急速に冷やせるが、非常に短い
凍傷への注意	水の温度によって、タオルなどが必要とする	皮膚への直接使用は避ける	連続冷却には注意が必要
クールダウン時の使用方法	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能	弾性包帯、ラップを使用すれば、さまざまな部位で使用可能	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き
応急処置能力	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的	弾性包帯を用いて圧迫しながら使うと効果的	鎮痛効果はあるが、持続性がないので不向き
その他	氷の準備が必要	準備が必要(あらかじめ冷凍庫で冷やしておく)	いつでも手軽に使える