

平成27年2月15日(日)

老球の細道116号

正しいアイシングを知っているか？

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

1992年のアメリカ映画『氷の微笑』を知っている人は少なくなりました。マイケル・ダグラスとシャロン・ストーン主演のエロチックサスペンス映画である。この映画では氷を砕くアイスピックが殺人事件に使われる。犯人と疑われるシャロン・ストーンの大膽不敵で氷のような微笑が話題をよんだ。サンフランシスコ市警刑事のマイケル・ダグラスは、捜査を続けるうちにシャロン・ストーンの危険な魅力にはまっていく。そして、それを鑑賞していた当時の若かりし私も同じようにはまって現在に至る。

「氷のような」という表現は、通常悪いイメージで語られる場合が多いが、本物の氷は、私たちがケガをした時には天使の働きをしてくれる。余計なだめ出しになるが、ウイスキーのオンザロックでも重要な脇役を果たしていて、世のお父様たちに色づく水で明日へのモチベーションアップをしてくれていることも忘れてはいけない。

ウォーミングアップが長くなってしまった。ケガをした時の内出血を防止する主役は何と言っても氷で冷やすことである。微笑む必要はないが、「愛シング(アイシング)」。

そもそもアイシングは何のためにするのか。再度確認、目的は三つ。

- ①痛みの軽減
- ②血管を収縮させて、出血や内出血を抑え、腫れや痛みを最小限に抑える。
- ③ケガした周辺の組織の代謝レベルを下げて、ケガによる組織の二次的ダメージの減少。

アイシングで使用する氷は氷であれば何でもいいわけではない。牛肉は霜降りが何と言っても絶品であるが、冷蔵庫の冷凍室で作られる霜降りの氷はやめたほうがいい。直接皮膚に当たると凍傷になる危険性がある。学校で使用されている製氷機の氷は、表面がぬれている0℃の氷なので、体温で溶け、直接皮膚に当たっても凍傷の心配がない。アイシングには「霜降り」より「溶けかけ」が適している。また、冬場は雪の利用も考えられる。ちなみに、ユールドスプレーなどは一時的なもので、ケガのアイシングにはまるで役に立たない。

アイシングはどれくらい続けたらいいのだろう。あまりにも長い時間やり続けて凍傷になってしまったという悲劇が後をたたない。ケガして泣き、アイシングでまた泣く。薬師丸ひろ子主演の映画ではないが『Wの悲劇』である。

凍傷予防のためにも「アイシング四つのステージ」を確認したい。

「ステージ1」・・・痛い(ジーンとくる痛み)

「ステージ2」・・・温かい(短い間だけポットする感じ)

「ステージ3」・・・ピリピリする(針でつかれたような感じ)

「ステージ4」・・・感覚がなくなる

ステージ4まできたら、アイシングを一時ストップ。ここまでの時間が通常20~30分と言われる。その後皮膚の温度や感覚が戻ったら再びアイシングをする。これを家に戻ったら寝るまでに何度も繰り返す。そして、朝起きて、さらに繰り返す。

正しいアイシングによって、内出血を防ぎ、腫れを最小限に抑えることができれば、翌日でもプレー復帰が可能になってくる。まさに「氷」様々で、思わず微笑んでしまう。