



# いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

## 【いなぐま通信】

### 捻挫の応急処置

#### 現場の手当てが大事！

捻挫からはやく回復するには、応急処置が重要。  
腫れを最小限におさえ、二次的被害をさけるためです。

#### 安静(ダメージの広がり避ける)

座ったり横たわったりして血液循環を抑える**全身の安静**。  
炎症部分が動かないようにする**患部の安静**。  
炎症部分と患部を固定し、患部が動くことでおきる余計な  
痛みや、周りの筋肉のシビレを取り除くためです。

#### 冷却(ケガ直後すぐに)

氷をビニール袋につめて冷やす！これ大事です。  
ケガした部分では内出血がおこっています。  
内出血により、まわりの無傷の細胞が痛んでしまうのだ。  
腫れの正体の内出血を冷やすことでおさえ、  
さらに冷やすことで痛みを麻痺させるのだ。

つづきは次回にて！

### バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)[2005/11号 骨を強くする](#)[2005/10号 転倒予防2](#)[2005/9号 転倒予防](#)[2005/8号 熱中症](#)[2005/7号 捻挫応急処置2](#)[2005/6号 捻挫応急処置1](#)[2005/4.5号 筋肉運動](#)[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)[2005/1.2号 ストレッチ2](#)[2006/2号 インフルエンザ](#)[2006/1号 ビタミン2](#)

---

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.