

ゴルフに 意義あり!

毎月第3木曜日連載!



第16回 冷やす?温める?

怪我をした場合、または痛みがある場合、冷やした方が良いのか、温めた方が良いのか?という質問をよく受けます。そこで今回はこの質問に答えたいと思います。

ゴルフにおいての怪我ですが、多くの場合が慢性的な回復性運動損傷です。腰、肩そして肘の痛みなどはその典型的な例でしょう。もちろん急性的な怪我、例えばボールに当たった、ゴルフ場で転んだ、また木の根っ子を強打してしまったなどもあります。それは比較的まれです。その簡単な対処法として、冷やす、温めるといったものがあり、自宅で誰でも簡単にできるのですが、冷やすか温めるかについての選択には経験談やテレビの情報などのみを参考に、医学的な根拠が無いものも少なくありません。



アイスパック

では、いつ温めるべきでしょうか? 例えば、リュウマチによる関節炎などで朝一番に身体(組織)が硬直してしまったり動きが悪い、また痛みが伴う場合、慢性的な肩こりや腰痛など。温めることは組織を柔らかくし、痛みを軽減させる効果があると考えられます。肩、首、腰の筋肉のコリによる痛みなどは組織に行き渡る血流が低下している状態で、温めて血行を良くしてあげることによって症状が緩和することもあります。また怪我をし、しばらく経つ(2~3週間)が経くなどの場合、温めて血行を良くすることで、治りを促進する役割もあると思われ



湯たんぼ

しかしながら先に話したように、炎症を伴っている場合、例えば関節炎の再燃などで腫れている、または熱を持っているなどの時は温めない方が賢明でしょう。

家庭でも行える温熱療法はいくつもあります。例えば、湯たんぼ、電気ヒート、またお風呂・ジャグジーなど。温熱療法のアプリケーションはアイシングよりも注意しなければなりません。間違った使い方をすると問題を引き起こしかねません。特に気をつけなければならぬのは電気ヒートです。よく患者さんから「電気ヒートを患部に付けたまま寝る」と聞きますが、これは問題です。市販されている電気ヒートの多くは60度近くまで上がるものも少なくありません。身体の組織(筋肉や靭帯など)はタンパク質で構成されており、このタンパク質は熱には非常に弱く壊れやす

いものです。また、患部の温度が上昇することで新陳代謝も上がり、老廃物も増えるわけですが、筋肉のコリや循環器官に問題がある場合、この老廃物がうまく排出されず組織内に蓄積されてしまいます。そのため、状態が逆に悪化することも考えられます。アプライする箇所にもよりますが、30分以上は行わないことをお勧めします。そして、水分をよく取り、決して脱水症状の無いよう気をつけましょう。



NYの真夏の祭典「ベスト30ゴルフトーナメント」が今年も、9月1~3日の3日間の日程(女性部門2日、3日)で開催されます。さらにゴルフダイジェスト(GDO)と提携し、宮崎シーガイアで行われるGDO全国大会へのアメリカ予選大会としても認定されました。こうした大会にぜひ参加し、腕試しをしてみたいかでしょうか? 詳しくはwww.best30golf.orgまでお問い合わせ下さい。

高田洋平 Biography

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスの Montefiore Medical Center で外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー