

## 院内報「みらい」(「冷湿布」と「温湿布」その使い分け)

「お腹が痛いけど冷やすのかしら、温めるのかしら」「捻挫はどっちだったかな」などと、冷やすのか温めるのか迷ってしまいます。また、どれくらいの期間やれば良いのか？あるいは火傷や骨折した場合、腫れぼったい顔にはどうすればいいのでしょうか・・・。

### 冷か温かは急性か慢性かで使い分け

湿布をする頻度が高いのは、捻挫と打ち身、それに関節の炎症に対してです。ですから手と足に湿布を当てることが多くなります。

そのような場合の温湿布と冷湿布の使い分けは、単純に考えればよく、急性と慢性によって変えます。

急性の炎症には通常、「腫れ」「痛み」(あるいは押すと痛む)「赤くなる」(発赤)「熱感を持つ」という4つの症状が出てきます。これらの症状がある間は冷やしてやる、つまり冷湿布をするのです。しかも、しつこいくらい繰り返し冷やしてやります。

炎症が鎮まれば温湿布です。血行が良くなり、組織液や白血球の死骸を吸収し散らす効果が上がります。慢性的な病気の変形性ひざ関節症も、血行促進のために患部は温めるのが基本であっても、水(組織液)が溜まっている間は氷で冷やすアイシングが有効です。

一般的に、冷やす期間の目安は急性症状が続く1週間から10日くらいでしょう。さらに、冷やすと痛みが出てきたり痛みが増強する場合は「もう冷やさなくていいよ」と、温めるほうに切り替えるサインです。



### 発熱でヒタイを冷やすのは効果なし

風邪などで熱が出ると、よくヒタイを冷やします。しかしあれは無駄で熱は下がりません。発熱でも、39度くらいの高熱が続くと脳膜が癒着して脳膜炎になることもあります。ですから高熱の場合には冷やしますが、両首の付け根や腋の下のリンパ節を局部的に冷やしてやります。ガーゼに氷をはさんでその部分に当て、溶けるまで冷やします。どこから熱が出ているかわからないような場合に冷やす方法です。怪我で出血した場合には、患部付近をしつこく冷やしてやりましょう。血管の収縮を促すわけです。やけどの場合も薬など塗布せず、徹底して、なるべく流水で冷やします。

骨折では、湿布をする以前に副木で固定し、専門医へ担ぎ込むのが先決。軽い場合には冷やす事で痛みや腫れが引くこともあります。

### 慢性になると温湿布に切り替える

病気も慢性になると炎症は消え、痛み、あるいは痛み感だけが残ります。この場合は温めてやるのが基本で、腰痛も温湿布です。急にくるギックリ腰(急性腰椎症)でも冷やすのは2,3日で、それ以降は温めてやります。寝起きのむくんだ顔は、血行を促す必要から温めるのが基本です。腹痛のような内臓痛では、普通は温めたり冷やしたりしてはいけません。原因が不明で、もし虫垂炎(盲腸)のように炎症がある病気に温めるような事をしたら命にもかかわります。どんな病気が診察を受けるまでは素人判断で勝手にやるのはタブーです。

明らかに胃か腸の調子が少し悪いという程度なら、カイロで温めるなどで腹部の血行が良くなり、消化を促す効果で落ち着く事もあるようです。

温冷どちらの湿布でもいいという場合も結構あります。腰椎椎間板ヘルニア、ある種の神経痛、どちらかといえば温めるほうが主流ですが、五十肩(肩関節周囲炎)や頸肩腕症候群、あるいは疲れ目(筋肉の疲労)などに当てはまります。ここのポイントは「気持ちの良くなるほう」「症状が落ち着くほう」を選べばいいのです。