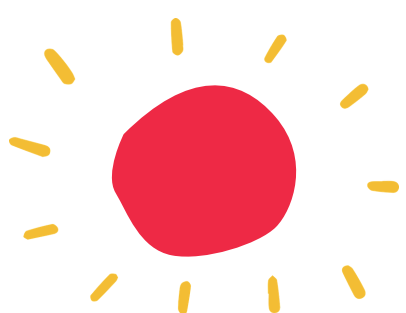


これがあったら アイシング



発赤

出血・赤み

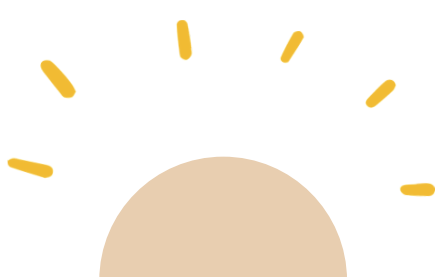
炎症が起きると傷ついた組織を治そうと患部に大量の血液が流れ込むため赤くなります。



熱感

熱い感じ・あったかい感じ

集まった血液によって患部が熱を持ちます。傷を治すために代謝が活発になり過剰な熱を生み出します。



腫れ

明らかな腫れ・腫れぼったい感じ

集まった血液の組織液が細胞に染み出し、患部が腫れてきます。腫れを直ちに引かせないと治療が遅くなったり、関節の動きが悪くなったりします。



痛み

ズキズキした痛み

炎症が起きると痛みを感じる物質が大量に出ます。身体が鳴らす「痛み」というサイレンが大量に出るとズキズキした痛みになって現れます。



動かさない

動かすと痛い・機能障害

炎症による出血や腫れにより、動きが悪くなり組織には大きなストレスがかかります。少しの動きでも鋭く強い痛みを感じたらまずは冷やしましょう。



参考：公認アスレティックトレーナーテキスト救急処置