

増田接骨院

令和7年 2月号

院長 増田 泉



当院が所属している(公社)埼玉県柔道整復師会川越支部の新年会が1/18(土)川越プリンスホテルにて国会議員、県議員、首長、医療関係団体、会員の総勢100名が参加して盛大に開催されました。私たちの団体の紹介をします。公益社団とは国で認められている団体組織で埼玉県内では700名会員がいます。その中の川越支部とは川越市、富士見市、ふじみ野市、鶴ヶ島市、坂戸市、毛呂・越生町で構成され会員数は85名います。富士見市は私を含め10名が所属しています。富士見市で開催される健康祭り参加、スポーツフェスティバル救護、いじめサポーター協賛、柔道大会・インディアカ大会救護、介護予防運動など行政のお手伝いをさせて頂いている団体です。



〇知ってますか？ ケガをした時冷やした方がいいか温めた方がいいか？

今日はその時の対処方を記載していきます。たとえばケガをしたとして、毛細血管が切れて内出血している時に温めると、血行がよくなりさらに内出血が増えて、腫れが増し痛みも増します。つまりケガをした直後には、冷やして血管を縮小させることで内出血を減らし、腫れを少なくするとともに、同時に冷やすことで痛みの感覚を麻痺させるのです。しかし、あまり低温にし過ぎると凍傷になる危険性があるので、ビニール袋に氷水を入れたくらいの温度が安全です。ケガの状態によりますが、冷やす時間は数十分からせいぜい1～2時間まで大丈夫です。打撲して1日から2日くらいで内出血も止まり、腫れもピークに達するので、これ以降は温めてむしろ血行をよくし、組織の活性と再生を促します。組織に酸素や栄養を補給し、老廃物を捨てるためには血行がとても大切です。どのくらい冷やして、その後どのくらいから温めるかは、ケガの程度や部位などにもよりますが、一般的に「最初は冷やして後に温める」と覚えてください。



□保険のこと

接骨院でマイナ保険証を提示してもらいますが、保険証情報の「お名前」「生年月日」「記号・番号」のみを読み取ります。「病歴」「投薬情報」「通院や入院歴」やその他の個人情報は読み取れませんので安心して提示してください。

☆ミニ情報

美味しい魚を食べたかったら「三代目 魚吉」
ランチもリーズナブルですし、夜は美味しい肴とお酒で乾杯してください(メニューも豊富です)

住所 ふじみ野市ふじみ野3丁目1-38号 電話番号 049-202-2018

営業時間 月 休

火 金 土 日 11:30~15:00/18:00~23:00

水 木 11:30~15:00

Lunch LO 14:00/Dinner LO 22:30

