

## 身体冷却の種類

アスリートの身体冷却には様々な方法があり、アイスベストや冷水浴などの身体を外部から冷やす方法と、アイススララーなどの冷たい飲料を摂取して身体を内部から冷やす方法があります（図4-4）。



図4-4 身体冷却の種類

- ・アイスベスト：トレーニングや試合前のウォーミングアップ、試合後のクーリングダウン時に着用可能。皮膚表面の温度を低下させる効果があり、冷感覚が得られる。
- ・アイススララー：シャーベット状の氷飲料。摂取により深部体温が低下する。スポーツ飲料で作成すると、糖・電解質を補給することができる。
- ・冷水浴：冷水に浸かることで深部体温を下げたり抗炎症作用や老廃物除去の促進などが期待できる。
- ・全身クライオセラピー： $-196^{\circ}\text{C}$ の窒素ガスを用いた全身冷却法（Whole Body Cryotherapy：WBC）。冷刺激により抗酸化力、抗炎症作用などが向上する可能性がある。