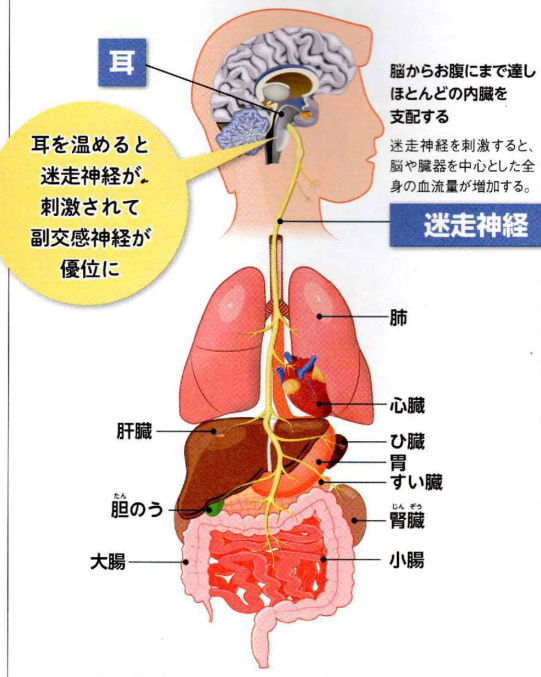




キーワード
耳を温める

◎ 副交感神経の大部分を占める
「迷走神経」の仕組み



耳を温めると迷走神経が刺激されて副交感神経が優位に

副交感神経が優位になり、血圧が下がる！

迷走神経を刺激する
耳カイロ&マツサージ

耳を通る「迷走神経」が全身血流のカギだった！

体を温めると自律神経の働きがよくなり、内臓の機能が改善する。高血圧や脳疾患などの生活習慣病や、うつ病や不眠症といった精神疾患の予防・改善に役立つので、班目健夫先生のクリニックでは温熱療法を病気の部位に温めるべきかは、その人の症状により異なるが、多くの症状に効果が現れやすいのは耳である。「私も冬になると、毛糸の帽子を深くかぶって耳を冷やさないようにしています。耳を温めるのが病気の予防・改善につながるの

は、全身のあらゆるツボが耳に集まっているからです」(班目先生)
耳には、迷走神経という脳神経が走っている。運動神経や知覚神経を調整する自律神経のうち、心身をリラックスさせる作用がある副交感神経を含む混合神経で、脳の下部に位置する延髄から出て胸部や腹部に分布している。その枝分かれした部分が耳まで達しているの、耳を温めると迷走神経への刺激にもなる。

監修

青山・まだらめクリニック院長
自律神経免疫治療研究所所長
班目健夫先生

医学博士。若手医科大学医学部卒業後、同大学院(病理系)に入學し、同時に同大学第一内科に入局。東京女子医科大学附属青山自然医療研究所講師などを経て現職。西洋・東洋医学を取り入れた統合医療を研究・実践。著書に「首のズジを押す」と超健康になる(マキノ出版)などがある。



◎ 耳を温める耳カイロ&マッサージのやり方

耳カイロ



使い捨てカイロを薄いハンカチで包み、耳にあてる。耳の表だけでなく、耳の裏側も温める。耳が温まったら終了。

耳マッサージ



両手で両耳をつかみ、やさしく折りたたむようにしながら、全体をもみほぐす。耳が温かくなってきたら終了。

「迷走神経は内臓機能を調整しているので、耳を温めると迷走神経を介し、気管支や食道、心臓、胃、腸などの内臓機能を活性化させます。気管支の状態がよくなれば風邪やぜんそくの予防・改善になりますし、胃腸がよくなれば便秘や下痢胃痛などの改善につながります」(班目先生)

体に不調がある人は自律神経のバランスが崩れ、心身を活動的にする交感神経が緊張した状態にあり、血圧や血糖値が上がりがやくなる。そのため、耳を温めて副交感神経を優位にして、自律神経を整える必要があるのだ。

「内臓の働きがよくなると全身の血行が改善されるので、全身に活力がみなぎって疲れにくい体になります。また、耳を温めることで脳全体の血液循環もよくなり、脳卒中や認知症の予防、さらには精神疾患の改善につながります。実際、うつ病や不眠症などで悩む患者さ

んが耳を温めたところ、精神科で処方された抗うつ剤よりも効果的なことが多いのです」(班目先生)

ほかにも、内耳から脳にかけての血流が改善することで、耳鳴りや難聴、三半規管の障害によるめまいなど、耳の疾患の改善にも役立つ。耳を温めるも首の血流もよくなるので、首や肩のこり、頭痛も楽になる。さらに顔がポカポカして血行がよくなるので、顔色が明るくなって肌ツヤも増す。

使い捨てカイロで耳の表裏を温める

耳を温める方法としておすすめなのが、使い捨てカイロで耳を温める「耳カイロ」だ。耳の表側だけでなく、折り曲げて裏側も温めるのがポイントで、片耳2〜3分が目安である。体の冷えが特にひどい人は、浴前に耳を温めておくこと、冷え取り効果を高めることができる。

「冷えは体の部位によって

バラつきがありますが、体の末端にある耳は血液が届きにくく、入浴時もお湯につからないので、冷えが取れにくいのです。入浴前に使い捨てカイロや蒸しタオルなどを使って、全身がまんべんなく温まるようにしましょう」(班目先生)

ただし、耳は皮膚が非常にうすいので、長時間カイロをあてるのは危険である。低温やけどのリスクもあるので、耳が心地よく温まったと感じたあたりでやめておこう。就寝前に耳を温めると昼間の冷えが取れて眠りやすくなるが、カイロをあててそのまま寝入らないように気をつけよう。

また、耳のマッサージも効果的である。両手で両耳をつかみ、やさしく全体をもみほぐすことで、耳が温まってくる。ドライヤーの温風を、軽く耳にあてるのも耳の冷え防止に役立つ。特に冬場はこれらの対策を日常的に行い、耳を冷やさないようにしよう。