

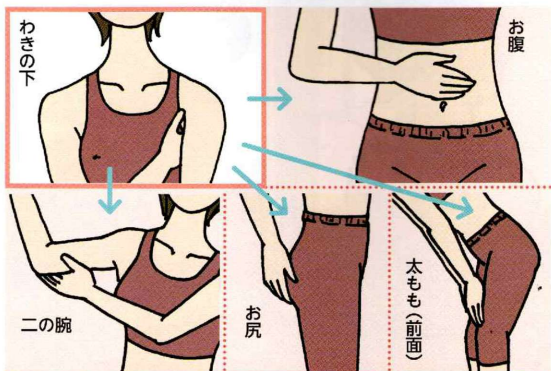


キーワード
冷え改善

◎ 体の冷えチェック

やり方

わきの下の温かさと、下の
4つの部位の温かさを比較する



診断 わきの下より1つでも冷たい部位があったら×

体の冷えが高血圧、病気を生んでいる

一年中活用して
血圧を整える！

湯たんぽ温活

湯たんぽならじんわり温まるから、薬より効く！

体の冷えは高血圧や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、不整脈などの心・血管系疾患、さらには頭痛や腰痛、ひざ痛といった日常的な不快症状まで、さまざまな病気や症状の原因になる。「冷えは万病のもと」という言葉もあるが、これらは体の冷えによって生じる血管の収縮、血流の悪化も一因とされている。

「体が寒さを感じると、内臓を守るため、血流が胸や腹などの体幹部に集まりま

す。そのため、手足などの末梢部分の血流は悪くなり、内臓に流れる血液の量も少なくなりま

す。その結果、

内臓の機能が徐々に低下し、栄養の吸収や老廃物の排出も滞りがちになり、白血球が体のすみずみまで運ばれにくくなるので、病気から身を守ろうとする免疫力も低下します」(班目先生)

さらに、体が冷えた状態が続くと自律神経のバランスが悪くなり、体温の調節がうまくいかなくなる。そのため、さらに体が冷えてしま

うのだ。

「私のクリニックを訪れる患者さんは、ストレスと冷えから交感神経が優位になり、免疫力が低下した状態が続いている方が多いと考

えられます。一般的な治療を行っても効果が上がりにくいので、まずは体を温めて、冷えを解消する必要があります」(班目先生)

とはいえ、自分が冷え体質に気づいていない人も少なくない。汗っかきで暑がりな人にも冷えが隠れていることがあるので、まずは体に潜む冷えを確認しよう。

「体の内部温度である深部温度は、わきの下の温度とほぼ同じです。そのため、まずは手のひらでわきの下の温度を確認し、それから冷えが強く現れやすいお腹、太ももの前面、お尻、二の腕を触り、それぞれの部位

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

お腹

湯たんぽを両手で抱え、お腹にあてて温める。手も一緒に温める。



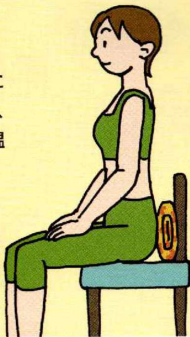
太もも(前面)

イスにすわり、湯たんぽを太ももにのせ、少しずつずらしながら、ひざ上から足のつけ根までをくまなく温める。



お尻

湯たんぽをイスの背に立てかけてからすわり、腰からお尻にあてて温める。



二の腕

テーブルの上に湯たんぽを置き、「力こぶの反対側」を意識して、二の腕を湯たんぽにのせて温める。



各部位とも、「あと5分もしたら汗をかきそう」というタイミングで温めを終了するのがコツ。

湯たんぽで筋肉を温めるのが効果的

の温度差を比較していただきたい。わきの下よりも冷たい部位があったら、冷え解消に取り組み必要があります。」
(班目先生)

体の冷え解消に最も役立つのは、お湯を入れて体を温める湯たんぽだ。冬場に使う人が多いが、ぜひ夏場も活用してほしい。

「冷えを解消するには、筋肉を直接温めるのが効果的です。冷えた筋肉に外から熱を加えることで血管が拡がり、血流が増加して全身に熱が行き届くようになり、そうすると末梢部や深部の冷えも改善されますが、湯たんぽは熱を加えるのに最も役立つのです」

(班目先生)

大きな筋肉に外から熱を加えると、熱をたくさん吸収できる。そのため、大きな筋肉が集中しているお腹や太ももの前面、お尻、二の腕を温めるのが効果的だ。

まずは冷えの影響が出やすいお腹に湯たんぽを抱え、ついでに手も温めよう。次に太もも前面、お尻、二の腕と、湯たんぽを順に移動させながら温めていく。

各部位の加熱時間の目安はそれぞれ3～10分で、「あと5分もしたら汗をかきそう」というタイミングで温める部位を変えるのがポイント。低温やけどや発汗による冷えを防ぐため、1箇所に長時間あてるのは避けるべきだ。

忙しくて湯たんぽを使った温熱療法をする余裕がない人は、デスクワークの最中に腰からお尻にかけての部分に湯たんぽをあて、熱くなったら離すということを繰り返すやり方で温めてもよい。全身の筋肉の7～8割はひざからお尻にあるので、お尻に湯たんぽをあてがうだけでも、足先までポカポカと温まってくる。時間に余裕があるときは、太ももやお腹、二の腕も温めよう。