

湯たんぽ療法

体をあたためることで
病気が劇的に改善

冷え症が体のさまざまな不調を引き起こすことは、皆さん、ご存じだと思います。

体が冷えると筋肉が緊張し、動脈が収縮して血流が悪くなり、体の不調を引き起こします。それだけではありません。体が冷えると細菌やウイルス、がんと戦うリンパ球の数も減少し、体全体の免疫力も落ちてしまうのです。「湯たんぽ療法」は、体の機能をつかさどる自律神経のひとつ、副交感神経を刺激して体をリラクセスさせ、筋肉の緊張をやわらげて血流をよくします。

これにより、エネルギーの

産生を活発にして体をあたためるとともに、リンパ球の数をふやして免疫力を劇的に高めるのです。

あたためるのは腹、太もも、尻、二の腕の4カ所

数多くの臨床例から見ても、湯たんぽ療法には次のような効果があります。

まず、リウマチに特有の朝のこわばりや、骨に転移したがんの痛みなど、痛みの症状が軽減します。このほか、疲労や倦怠感が軽くなる、ぜんそくや慢性気管支炎に特有のせきや痰が減る、便秘や下痢といった消化器の症状がよくなる、さらに、腹膜の機能が改善することによって、膵臓がんや大腸がんではしばしばみ

られる、腹水がたまる症状がなくなる、前立腺がんに代表される泌尿器系の症状が改善する、などです。

こうした病気を患っている患者さんの多くは、冷えの自覚症状がありません。逆に、暑がりやで汗かきのかたも少なくありません。

このため、冷えが原因とは思ってもよいのですが、大事なのは内臓そのものの温度を36・5度程度に維持することです。病気の治療成績が上がらないかたは、ほほ例外なく内臓温度が低い状態、つまり体の冷えがネックになっているのです。

その意味で、湯たんぽ療法はあらゆる病気を治すための第一歩といえます。もちろん、湯たんぽ療法で冷え症や更年期



期の不快症状はたちどころによくくなりますし、肌荒れが治った、自然とやせてダイエットができた、という声も多く寄せられています。

湯たんぽであたためる場所は、内臓の集まっている腹部のほか、筋肉量の多い太もも、お尻、二の腕の合計4カ所。私は患者さんに「1日30時間あたためるつもりで」とアドバイスしていますが、寝るときはもちろん、昼間も、この4カ所を可能な限りあたため続けてください。つらかった病気の症状がうそのように改善していくことがすぐに実感できるでしょう。まずはじめにお腹をあたたためてから、太ももやお尻、二の腕をあたためると効果的です。

藤井健人

湯たんぽ療法のやり方

Point!

- ★各部位を最低でも5～10分以上はあたためる
- ★お腹をあたためてから、太ももやお尻、二の腕をあたためると効果的
- ★毎日、気がついたときに、いつでも行うとよい



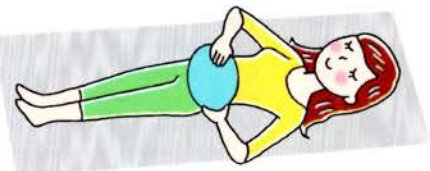
二の腕をあたためる

机やテーブルの上に湯たんぽを置き、その上に二の腕をのせる。二の腕の「伸筋」(二の腕の内側にある筋肉)が十分にあたたまるとよい。



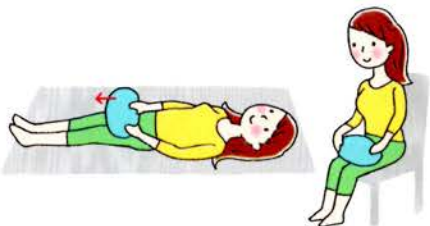
お尻をあたためる

湯たんぽをイスの背もたれに置き、背中をくっつけて、腰からお尻をあたためる。または、あお向けに横になり、お尻の下に湯たんぽを置く。ウエストのあたりから、太もものつけ根のほうまで、お尻を全体的にあたためる。



お腹をあたためる

横になって、下腹部に湯たんぽをのせ、少しずつ位置をずらしながらお腹全体をあたためる。



太ももをあたためる

あお向けに横になるか、イスにすわって、太ももの前面に湯たんぽをのせる。湯たんぽの位置を少しずつずらしながら、足のつけ根から、ひざの先までまんべんなくあたためる。

低温やけどに十分注意を!

体が不自由な人や皮膚が弱い人が湯たんぽ療法を行う場合には、低温やけどをしないようにくれぐれも注意をする。数分おきに湯たんぽをあてる場所を、少しずつずらすようにするとよい。また、就寝中にカイロは使用しないこと。

- 外出や立ち仕事が多い人は、カイロを使ってあたためてもよい。カイロをズボンの4カ所のポケットに順番に入れれば、お尻と太ももをあたためることができる。着火式のカイロ(ハクキンカイロ)がおすすめ。