

「湯たんぽ」で 病気になる体をつくる ～万病の根源、「体の冷え」をとる簡単健康法～

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

まだらめ・たけお——昭和29年山形県生まれ。55年岩手医科大学医学部卒業。同大学院に入
学、同年同大学第一内科に入局。59年医学博士号取得。東京女子医科大学附属東洋医学研
究所、同大学附属成人医学センター自然療法外来、同大学附属青山自然医療研究所クリニック講
師などを経て、平成23年より現職。『免疫力アップ!「湯たんぽ」で「冷え性」が治る』(だいわ文庫)
『「首のスジを押す」と超健康になる』(マキノ出版)など著書多数。

様々な病気の原因は、
血流を悪くする「冷え」

私が院長を務める当院では、西洋医学と東洋医学の優れた面を総合的に取り入れた治療を行っています。訪れる患者様の症状は、慢性的な頭痛や肩凝り、膝や腰の痛み、下痢や便秘、疲労感、高血圧、不眠、不妊、さらには鬱病などの精神疾患、がんまで様々です。

そして、そのような患者様に共通しているのが「血流の滞り」です。血流の滞りは主に「体の冷え」によって起こりますが、実際に当院で体を温め、血流をよくする治療法を施すと、西洋医学では歯が立たなかった症状がどんどん改善していきます。例えばこれまで完治できないとされてきた慢性疲労症候群でも、当院では患者様の四十二％が完治、がんが飛躍的に回復した例も多くあります。

なぜ冷えによる血流の滞りが病気の原因になるのか。それは内臓の機能が血流に大きく影響されるからに他なりません。栄養も血液から供給されますし、老廃物を排出するのも血液です。また、免疫力の中心である白血球も血液によ

って運ばれます。つまり、血流がよければ栄養物も白血球も体内に円滑に運ばれ、免疫力も高い状態に保たれるので病気になるにくい体になります。血液の流れがよいかどうか、人間の体の健康を測るパロメーターになるのです。

さらに、脳の機能も血流から大きな影響を受けています。血液循環という観点から体全体を見た場合、手足に十分な血液が流れていなければ当然、脳にも十分血液が流れているとはいえません。なので手足の冷えは、脳の機能も低下させていると考えられます。

当院を訪れる鬱病の人は、皆例外なく体が冷たくなっており、軽度の鬱病であれば、体を温めることだけでも改善が見られます。

まさに病気の根ともいえる冷えですが、冷えを解消するために私が発見し、推奨してきたのが「湯たんぽ」を活用した健康法です。

湯たんぽを使った私の最初の治療経験は、「体が冷えて仕方ない」と訴えていた看護師でした。彼女は「冷えずぎて眠れない」と訴え、見るからに血流が悪く青ざめた顔色でした。ところが湯たんぽを使って体を温めることを勧めてみる

と、その晩から眠れるようになりました。さらに、免疫力の鍵を握る白血球の「リンパ球」を調べてみると、当初は一千五十個しかなかったのが、湯たんぽを使うと一週間後には二百まで増え理想的な値になったのです。

また、いつも胃の調子が悪く、消化器科や内科の治療では治らなかった三十代の女性の方も印象に残っています。

彼女の顔色は真っ青で、全身が冷え切っていました。最初は重ね着すること、湯たんぽで体を温めること、お風呂に何度も入ることを指導し、消化機能が落ちていたことで、食事は少量をよく噛んで食べるようにアドバイスしました。すると、三週間ほどで胃の具合は回復し、食事も普通に食べられるようになりました。

体を温め始めて一か月ほどした頃、再び胃の調子が悪いといってやってきたのですが、調べてみると、なんとその原因は「つわり」。結婚して七年、いっこうに妊娠しなかったそうですが、不妊の原因も冷えにあったのです。体を温めて血液の循環がよくなると、体中のすべての臓器の不調

が回復します。全身が元気になった証が妊娠だったのでしょう。

「湯たんぽ」健康法で万病の根を断つ

さて、湯たんぽの健康効果のすごさが分かっていただけだったかと思いますが、ここからは、誰でも手軽に実践できる湯たんぽの効果的な活用法を紹介していきます。

○市販の湯たんぽを使用する

まず、どのような湯たんぽを選んだらよいですか。少し前までは、お湯を入れたペットボトルを湯たんぽの代用として活用することをお勧めしていました。しかし、最近のペットボトルは技術進歩で薄くなり、熱いお湯を入れると破損してしまふ可能性があります。

なので、日本一の湯たんぽ製造数を誇る「マルカ」や、ウエットスーツ素材の湯たんぽメーカー「ヘルメット潜水」など、安全かつ体を温める効果も高い市販の湯たんぽの活用をお勧めします。

○一日中体を温める

湯たんぽと聞くと、夜寝る時に布団の中に入れて使うイメージをお持ちのおられる方が多いかと思いますが、しかし、体を温めるには寝

ている間よりも起きている間に活用することが重要です。冷えは体内から熱が奪われることで起こりますが、絶えず外から熱を加え続けることによって、熱が奪われるのを防ぎ、冷えずに済みます。

特に冷え性の酷い人は、湯たんぽを使ってできるだけ長時間にわたって体を温めるよう心掛けてください。体が温まれば温まるほど免疫力がアップして症状が緩和してきます。朝起きた時、仕事のデスクワーク時、あるいは家事や育児で忙しい主婦の方でも、食事をしている時、テレビを見ている時など、いくらかでも座っている時間が絶好の湯たんぽタイムです。

○湯たんぽは熱量が大切
エアコンやガスストーブなどの暖房器具は部屋中の空気を暖めますが、部屋が広ければ広いほど暖まりにくく体温への影響という点では熱効率が悪い。それに比べて湯たんぽは直接体に当てるので熱効率が非常によいといえます。

そして体を効果的に温めるには熱効率とともに、「熱量」が大切になります。湯たんぽの熱量は他の暖房器具と比べてずば抜けて高く、標準的な湯たんぽは百度のお湯を

入れて使うと十三万カロリーもの熱量を有します。電気毛布では一時間当たり僅か四万七千カロリーほどにしかありません。湯たんぽの熱量を高めるためにも、八十度や九十度程度のお湯ではなく、沸騰したお湯を入れてください。沸騰したお湯で、湯たんぽの袋の表面温度は五十五度ほどになり、熱すぎないちょうどよい

温度になります。それでも熱いと感じる場合には、タオルでくるむなどして調整するとよいでしょう。○温める部位が大事
湯たんぽを当てる部位として効果が大きいのは、お腹、お尻、太股など、大きな筋肉があるところです。その理由は、大きな筋肉が人間の活動を支える熱エネルギーを生み出しているからです。

● 手軽にできる「湯たんぽ」健康法

それぞれ3~10分を目途に

- ② 太股に乗せ
太股前面を
温める



- ① お腹に
抱える

市販の湯たんぽに
沸騰したお湯を
入れる



- ③ 椅子の背もたれに



- ④ 二の腕を
湯たんぽの
上に置く



お尻を
温める

大自然と体心

そして、人間の全身の筋肉の七十%以上は下半身、特に膝からお尻にかけてついています。ですから、太股とお尻が体を温めるためには大事なポイントです。これらには大事なポイントです。これらの部位は寝ている時に温めるのは難しいので、起きている間に椅子や座椅子などに座って、努めて温めておくようにしてください。

○熱を逃がさない環境を整える
湯たんぽを使うことはもちろんですが、体を効果的に温めるには身の回りの環境を整えるのも大切です。冬でもパジャマの下に肌着を着ない人が多いようですが、体の周りに温かい空気層をつくるためにも、上半身はできればシャツなどの下着を着てください。

シャワーだけで済ませずにお風呂で体を温める、内臓の機能全体を低下させる冷たい飲み物を飲み過ぎない、指先を締めつけ血流を悪くするきつい靴は履かないなど、体温を上げるには日常生活にも気を配ってください。

私は西洋医学に限界を感じるようになったのでした。そこで東洋医学にも分野を広げ、古今東西のあらゆる治療法を勉強し、現在の治療スタイルに至ったのです。
結核を中心とした感染症が蔓延していた時代には、抗生物質など西洋医学が非常に効果を発揮しました。

- ①湯たんぽをお腹に抱えて温める
- ②太股に乗せて、太股前面を温める

そして、冷えやすいのは上半身よりも下半身です。寝ている間に熱を逃さないためには、パンツの中にタオルを入れるなどすると保温効果が高まります。足下が冷えるという方は、靴下を履くなどして足の保温に努めましょう。

五十分の細切れの時間しかとれない場合でも、それを繰り返していれば少しでも熱の貯金ができます。一番大切なのは、根気強く体を温め続けることです。これまでに述べた方法を続けていくことで必ず効果が出るはずですよ。

しかし、生活習慣病や精神疾患などが中心になってきた現代社会においては、西洋医学だけでは不十分です。これからの医療のあり方は、効果のある治療法であれば伝統的な医療も含め、あらゆる可能性を追求していくことが求められていくでしょう。

- ③湯たんぽを椅子の背にもたれさせるなどしてお尻を温める
- ④湯たんぽを机やテーブルの上に置いて、頬杖をつけて二の腕を湯たんぽの上に置いて温める

当院を訪れた方には温度計を渡して自宅の室温を測ってもらおうのですが、寒い部屋に寝ているケースが多くあります。十五度以下になると体が冷えてしまうので室内を温かくすることも大切です。

一人でも多くの方を治してあげたい
そもそも私が医学の道を志したのは、幼少期の事故によって原因不明の体調不良に悩まされるようになったからでした。特に肩凝りが酷く、ランドセルを背負うのにも大変な思いをしていました。自分の体調不良を治したいという思いで医学の道に入ったのです。

実際当院では、西洋医学では治らなかつた病態でも、伝統医療や湯たんぽなどを活用した治療を行うことで治癒に導いてきました。中には西洋医学ではどうにもならず、薬にも縋るような思いで当院にいらつしやる方もいます。心身の不調に悩まされている一人でも多くの方を少しでも早く治してあげたい。その思いを胸に、これからも一人ひとりの患者様に誠心誠意向き合っていきたいと思えます。

それぞれの加熱時間は三十分を目途に、あと五分もしたら汗をかきそうと感じたら移動させてください。汗をかくと、今度は汗が冷える気化熱で体が冷えてしまいます。ほどよい頃に場所を変えるのがコツです。

○日常生活を見直す
湯たんぽでいくら体を温めていても、日常生活が乱れていては冷への改善は望めません。副交感神経を優位にする早寝早起きの実践（寝不足を避ける）、食事はしっかりと噛んで食べる（早食いはしない）、

しかし、内服薬から始まって様々な西洋医学の治療方法を試したものの、体調不良はいついこうにもよくなりません。そういうところから、

私には西洋医学に限界を感じるようになったのでした。そこで東洋医学にも分野を広げ、古今東西のあらゆる治療法を勉強し、現在の治療スタイルに至ったのです。

また、同じ部位を長時間加熱すると、湯たんぽでも低温火傷を起

なりません。そういうところから、

私には西洋医学に限界を感じるようになったのでした。そこで東洋医学にも分野を広げ、古今東西のあらゆる治療法を勉強し、現在の治療スタイルに至ったのです。