

ぜんそくは自律神経を整える所「仙骨」 を温めれば改善し最高は「仙骨シャワー」

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師

なかのともりの
中野朋儀

（仙骨に副交感神経の束が通っている）

私は、さまざまな不調を改善する簡単な自己ケア法として、入浴時に仙骨をシャワーで温める「仙骨シャワー」を指導しており、ぜんそくの患者さんにもすすめています。ぜんそくの患者さんには、

自律神経が乱れている人がお
おぜいいます。自律神経と
は、心臓を動かしたり、食べ
物を消化吸収したりなど、生
きていくために必要な体の働
きを、無意識下でコントロー
ルしている神経です。
自律神経には、日中など活
動的なときに活発になる交感
神経と、夕方以降にリラック

スしているときに優位になる
副交感神経の2種類があり、
この両者がバランスよく働く
ことで、体の健康状態が維持
されています。
しかし、現代人は忙しく、
ストレスの多い生活を送って
います。その結果、交感神経
ばかりが活発になって両者の
バランスが崩れ、自律神経が
乱れてくるのです。

乱れたことが原因だと考えら
れます。
このように、ぜんそくの患
者さんは、自律神経のバラ
ンスを整えることが重要です。
そこで役立つのが、仙骨シャ
ワーなのです。

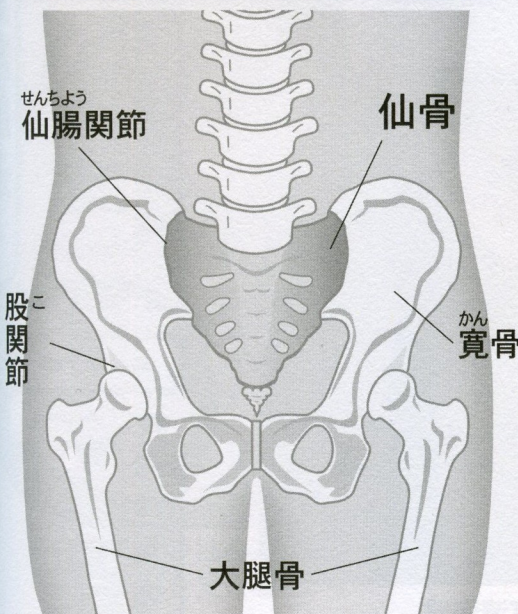
仙骨というのは、ウエスト
のくびれから10センチほど下あた
りに位置し、骨盤の中心にあ
る骨です。仙骨の上には、24
個の背骨が積み木のように重
なっており、背骨の土台とも
いえる重要な骨です。

この仙骨からは、副交感神
経の束が下腹部に向かって伸
びています。そのため、仙骨
をシャワーで温めることで、
副交感神経を簡単に刺激でき
るのです。

副交感神経の働きを高める
方法は、ヨガなどの運動や食
事、瞑想などいくつかありま
すが、体の外から直接、副交
感神経を刺激できる仙骨シャ
ワーほど簡単な方法はないと
私は考えています。

また、仙骨シャワーには、

仙骨とは



仙骨は骨盤の中心にある逆三角
形の骨で、上には背骨がのっ
ている。腰にある骨盤の上部
の中央で、ウエストから10
センチほど下にある骨が仙骨
である。

気管支や横隔膜などの呼吸
に関わる筋肉や血管も、自律
神経に支配されています。そ
のため、自律神経が乱れる
と、ぜんそくの症状に影響が
出てきます。実際に、ストレ
スや疲労で、ぜんそくが悪化
したり発作が出たりするとい
われています。これは、スト
レスなどによって自律神経が

全身の血流を促して体温を高める効果もあり、これもぜんそくの改善に役立ちます。

仙骨の近くには、腹大動脈という非常に大きな血管があり、さらに骨盤内の内臓につながる内腸骨動脈や、下半身に向かう外腸骨動脈などの多くの血管が通っています。そのため、仙骨を温めるだけで、効率よく全身に温かい血

仙骨シャワーのやり方

- 仙骨シャワーは入浴時に行う。
- ① シャワーを40～42度Cに設定する。
 - ② ウエストの10センチほど下にある仙骨にシャワーを10センチ離して当てる。
 - ③ そのまま、30秒間仙骨を温める。
- ①～③を入浴中に3回、毎日行う。

液がめぐって、血流がぐんとアップするのです。

血流が改善されて体温が上がると、免疫力も高まってアレルギーの改善や患部の炎症の抑制につながり、ぜんそくの改善・予防に役立ちます。

10年来のぜんそくが 数カ月で改善した

実際に、仙骨シャワーでぜんそくが改善した患者さんはおおぜいいます。

大澤貴子さん（仮名・40代）は、20代後半のときにぜんそくになり、

以来、10年以上もぜんそくに悩まされてきました。4年前に私の治療院に来院

仙骨の位置 はココ！



したときには、いったんせきが出ると思がしづらく、また、薬の副作用が強くて吸入器にも頼れず困っていると訴えていました。

くわしい話を聞くと、大澤さんの場合、勤め先は夜勤が多く、生活が不規則だったといえます。そのストレスと疲労が、ぜんそくの発作に関わっていたのでしょうか。そこで、私は施術を行うとともに、自律神経を整えるために、自宅で仙骨シャワーを実践してもらいました。

その結果、数カ月後にはぜんそくの発作が激減しました。そして、その後も仙骨シャワーを続けた大澤さんは「最近はずっと発作が起こっていない」と喜んで報告してくれました。

このように、仙骨シャワーを行うと自律神経が整い、ぜんそくが改善する人が多いのです。

では、仙骨シャワーのやり方を説明しましょう。やり方

は簡単で、入浴時にシャワーを少し温度が高めの40～42度Cに設定し、仙骨に向けて30秒ほど当てるだけです。シャワーは体から10センチほど離れた位置から当てます。近くから当てることで、湯熱だけでなく、水圧による刺激も加わるので、より効果的です。

行う回数は、3回ほどが理想です。体を洗う前に行い、洗い終わってもう1回、最後にお風呂から上がるときに1回など分けて行うといいでしょう。

なお、高齢者や糖尿病、感覚障害のある人は皮膚感覚が低下しているので、やけどに注意してください。

仙骨シャワーは、ぜんそくだけでなく、高血圧や不眠、糖尿病、更年期障害、冷え症、腰痛、頭痛、しびれなどさまざまな不調の改善に役立ちます。健康維持のために、ぜんそくの人はもちろん、家族全員で仙骨シャワーを毎日習慣にしてみてください。