

# 中居正広 6年交際恋人とも別れていた!

さよならSMAPの陰で 小池百合子 総理、野田聖子 都知事を間に葬った男の掟 3大皇室スクープ

10月26日号 特別定価 400円

**田中邦衛** 感動の帰宅 車椅子の五郎さんで 遺言から15年。「北の国から」最終章構想が

お笑いコンビ **にゃんこスター** 同棲愛撮った石田ゆり子 奇跡を生かす5つのキーワード 綾瀬はるか 現場で「取り扱い注意」



米倉涼子「ドクターX」スタート

空前絶後の **嵐** こんな見たことない!

読書スポーツレジャー **秋の開運術**

死ぬまでに食べたい **保存版 駅弁35**

新しいおいしさに出会えます! **さんま&鮭**

3大通販サイト **最強の買い物術** 楽天 Amazon Yahoo! ショッピング

新朝ドラ『わろてんか』ほんま笑える **10の秘ネタ** 苦しいのに「病じゃない」と言われたら... **不調**はこうして解消! なんとなく

がんになったら捨てられた妻の闘病中に **細野真宏**の貯まる女「スリ魔法のノート」見つけました

**美智子** さ **痛嘆** 飲酒運転 無法ゴルフ **狩銃** 所持 殴る、蹴る、パワハラ

**櫻井** 翔 **三浦** 春馬 **知** 宮邸へ招待の宴 **愛子** 写真を撮り続けた同級生A君「神宮球場の青春」



愛子さま写真を撮り続けた同級生A君「神宮球場の青春」

# Part 1 温める

時間がない人に、体を温めるならピンポイントで!!

# 仙骨温め で効率内臓まで温める!

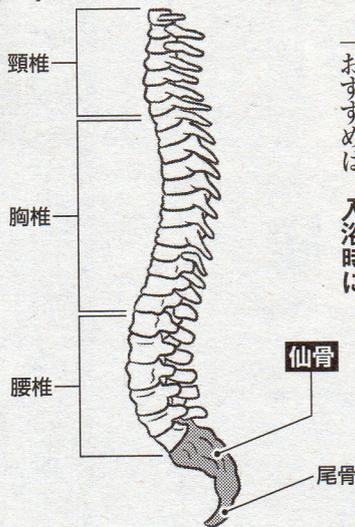
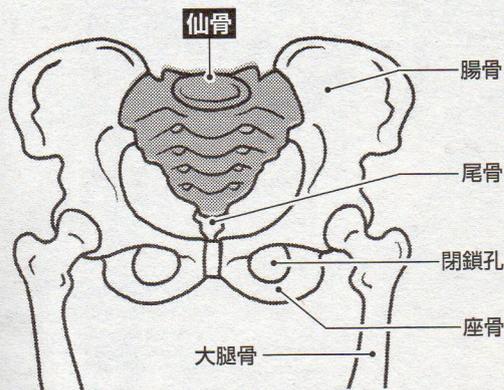
お尻の上の骨・仙骨をピンポイントで温めるだけで、全身がポカポカになり、女性特有の不調も改善する——そのメカニズムを徹底解説!

## 仙骨の前には 自律神経が通る

女性のなんと不調は、

「仙骨」を温めるだけで解決すると、鍼灸師の中野朋儀さんは言う。ところでこの骨、一体どこにあるのだろうか?

「仙骨とは、骨盤の中央にある逆三角形の骨で、大きさは手のひらくらいあります。わかりやすく言うと、お尻の上の方にあり、骨盤の中にある生殖器を守ってくれている骨のこと。そして、仙骨の前には自律神経が通っているんです(中野さん、「内以下同」)



仙骨は、骨盤の中央にある、逆三角形の形をした手のひらほどの大きさの骨。腰にある「腰椎」の下で、お尻の出っ張り部分にある尾骨の上にある。お尻の割れ目の上あたりと覚えよう。

なんとなく不調の多くは、

自律神経の機能低下と、血流の悪さが原因。この2つの機能を改善するには、体全身を温めればいいのだが、なぜ、仙骨を温めるだけで、全身が温まるのか。

「仙骨には、筋肉や脂肪が少ないため、外からの熱や刺激が伝わりやすいんです」

温めることで最初に刺激されるのは、自律神経の中の副交感神経。副交感神経は刺激されると、血管を広げ、血流をよくしてくれる。同時に、血液とともに流れているホルモンの巡りもよくなるというわけだ。

では、どう温めればいいのか。

「おすすめは、入浴時に

30秒程度、40℃以上のシャワー

を仙骨に当てる方法(詳細は87ページ参照)。症状が重い時は、日中や就寝前も温熱シートで温めましょう」

早くして1週間、遅くとも4週間で変化を感じるという。

「自律神経の機能は、鍼灸やマッサージなどでも高められますが、治療を受けない日は効果が持続しません。毎日仙骨を温めてセルフケアをすれば、自己免疫力を高められるので、病気を寄せつけない体になります」

毎日続けやすいのは、入浴のついでに行える「シャワー当て」。今日から試してみませんか?

## 日中 温熱シートで温める

寝ても倦怠感が取れないなど、症状が重い場合は、日中も常に仙骨を温め続けよう。

温め方は、蒸気が出るタイプの温熱シートを仙骨に貼るだけ。温熱シートはドラッグストアなどで購入可能だ。

「カイロではなく、温熱シートというのがポイントです。というのも、温熱シートは、蒸気が出るので、体が早く温まるんです」

ある実験で、蒸しタオルを直接皮膚に当てた場合と、ビニールで包み、蒸気を遮断してから当てた場合を比較したところ、蒸しタオルを直に当てた方が、血流が2倍近く改善されたという。

実際、記者Sも試してみた。カイロと違い温度が40℃と低いので、温まるのに時間がかかるのではないかと思っただが、

### カイロで温めるのは危険!

一定の温度(約40℃)が約5~8時間続く温熱シートと違い、カイロは温度が70℃くらいまで急上昇するため、皮膚が薄い仙骨に当てると低温やけどをする恐れがあるのだ。

どうしてもカイロを使いたい場合は、タオルなどに包んで服の上から当て、時々外そう。睡眠中は温度上昇に気がつかず、低温やけどを起こしやすいので、控えること。

わずか5分で全身が軽く汗ばむほど、体が温まったのには驚いた。これを1週間続けたところ、まずは便秘が改善。睡眠も深くなった。

「仙骨は腸や膀胱にも近いため、頻尿や便秘がまず解消されるケースが多いようです」

ストレスが多い人も日中の仙骨温めはおすすめだ。「温めることで副交感神経が優位になると、緊張や興奮を落ち着かせ、イライラを抑えてくれるんです」