

体のココを温めると高血圧、耳鳴りが大改善

ハーバード大
名医が推奨!

糖尿病の
血糖値が大下降!
モグロビンA1c
ひざ痛みが消失!
ひじ痛み、肩のぜんそく

一発作も
掃除!

シヨウガで毛細血管
が若返る

視力アップ
逆流性食道炎
めまいが改善
股関節痛
座骨神経痛
が治つた!

口を開けるだけで

千しづブドウ酢で
高血圧、かすみ目、貧血
親子でやせた
33kgで
便祕が大改善

脊柱管狭窄症
ひざ痛が劇的改善
耳鳴り、頻尿
も撃退



「ひじ湯」で
10kgやせた!

2018
1

体のココを温めると 安心シヨウガで毛細血管 が若返る

66の症状にピタリ効く!



《別冊付録》
糖尿病で悩む人に教える
アカシアポリフェノール

仙骨 を温める

上半身と下半身をつなぐ 要の骨「仙骨」を温めると 腰痛や脊柱管狭窄症が改善

温めるだけで
幅広い症状を改善

私は、婦人科系を中心に、鍼灸治療を行っています。その施

術のなかで、ひんぱんに使い、同時に患者さんのセルフケアにもよく活用している体の部位があります。それは「仙骨」です

(仙骨の詳しい説明は後述)。

私が治療に用いるときは、仙骨にあるツボを使いますが、患者さんのセルフケアとしては、「仙骨を温める」という方法をお勧めしています。これは、たいへん簡単にできますが、非常に幅広い症状を改善でき、しか

も効果が高い方法です。

例えば、仙骨を温めると、冷えや不眠は真っ先に効果が出る症状です。消化不良、胃もたれ、便秘、下痢、軟便など、胃腸の不調にもよく効きます。

頻尿や尿の出が悪いなどの泌尿器の症状、女性なら生理痛、不妊、更年期障害、男性なら精力減退や勃起障害(ED)とい

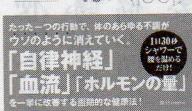


中野朋儀

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師。陽だまりはり・きゅう治療室院長。鍼灸師として25年のキャリアを持ち、関東の4地区で診療にかかる。浦和専門学校で鍼灸師の育成に取り組む。

著『温めべす(SBイブ) 解決する すべてする』(エイ出版社)好評発売中。

仙骨
を
温めれば
温めれば
解決する



るのでしょうか。

仙骨は、骨盤の背中側の中央にある平たい骨です。背骨を下にたどっていくと、お尻の割れ目の上で尾骨という出っぱりに触れます。その上に平たい骨があるのがわかるでしょう。これが仙骨で、手のひらくらいの逆三角形の形をしています。

仙骨は、骨盤の中心部分であると同時に、背骨の土台としての役割を果たしています。

つまり仙骨は、上半身と下半身をつなぐ要の骨なのです。ですから、仙骨のバランスがくずれると、全身の骨格に影響し、腰痛などの原因になります。

温熱刺激が血管や
神経にすばやく伝わる

なぜ、仙骨を温めただけで、このような幅広い効果が得られる

陽だまりはり・きゅう治療室院長

なかのともなり
中野朋儀

それ以外にも、仙骨はいろいろな意味で重要な骨です。

仙骨を中心とする骨盤の中に仙骨は、腸の一部や泌尿器、生殖器などが収まっています。そのため、仙骨が冷えると、これらの臓器にさまざまな悪影響が及ぼされます。

それだけではありません。仙骨は、全身の血液循環にも深くかかわっています。骨盤へは、体の動脈のメインストリートともいえる腹大動脈（腹部を下向きに進む大動脈の一部）から、枝分かれして臓器に行く多数の血管が通っています。

血管や神経が豊富な場所でも、厚い筋肉におおわれているですから、仙骨を温めることで、体の血流を促し、特に骨盤内の臓器への血流をよくして、

副交感神経は、体のリラックスした状態をつくる神経で、腹部の臓器の働きを高める作用を持つています。その副交感神経を、体の外から、もつともダイレクトに刺激できる場所が仙骨なのです。

それらの動きを高めることができます。

また、仙骨には、自律神経（内臓や血管の働きを調整する神経）の一種である副交感神経（リラックス時に働く神経）が中心的に通っています。

温めると、血管や神経にすばやく刺激が伝わり、内臓の働きがよくなつて、前述のような幅広い効果が得られるのです。

血圧や血糖値に好影響

仙骨を温めることによる効果は、ほかもあります。

仙骨を温めることを続けていくと、血圧や血糖値が改善し、安定する人が多いのです。これは、睡眠がしっかりと取れるようになることで、血圧や血糖値によい影響がもたらされるためと思われます。「糖尿病のコントロールには睡眠が大事」という最近の研究結果も出ています。

高血圧や糖尿病で必要な薬を服用するとより効果的です。

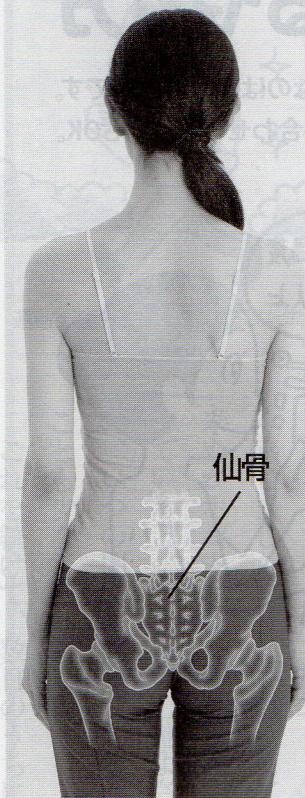
刺激がダイレクトに伝わるのは筋肉ではなく骨です。仙骨部分は、触れてわかるとおり、皮膚のすぐ下に広い骨があるので、温熱刺激がダイレクトに伝わります。

こうした理由により、仙骨を温めるとよいでしょう。血圧は高さとともに、変動が大きいことがよくないとされますが、仙骨を温めると、変動の幅が減つて安定する傾向があります。

また、仙骨を温めて消化器の機能が高まるとき、健全な食欲がわいてきます。すると、全身の調子が整えられ、免疫機能も高まります。これからのかぜやインフルエンザが流行的季節には、仙骨を温めて免疫機能を高めておくとよいでしょう。

仙骨には、生殖器や泌尿器、腸などのトラブルによく効くツボが集まっています。温めることで、これらのツボが一気に刺激されることを通じても、体調がよくなつてきます。

仙骨の位置



処方されている人は、もちろんそれを続けながら、仙骨を温めてみるとよいでしょう。血圧は高さとともに、変動が大きいことがよくないとされますが、仙骨を温めると、変動の幅が減つて安定する傾向があります。

また、仙骨を温めて消化器の機能が高まるとき、健全な食欲がわいてきます。すると、全身の調子が整えられ、免疫機能も高まります。これからのかぜやインフルエンザが流行的季節には、仙骨を温めて免疫機能を高めておくとよいでしょう。

※筆者紹介は191ページにあります