

慢性

# 副鼻腔炎

## 蓄膿症 アレルギー性鼻炎 気管支ぜんそく



3分で  
スッキリ!

鼻の通りが  
よくなる  
即効

体内的ステロイド  
分泌を自然に促す  
チクチク療法



ぜんそくの  
最新治療  
実施病院  
リスト付

### つまようじ刺激

鼻腔にたまつた膿・細菌・花粉を  
洗浄し副鼻腔炎や後鼻漏も軽快

### 鼻うがい

狭い気道を広げて  
ぜんそくのせきや  
呼吸困難が軽快!  
鼻呼吸もスムーズ



### 横隔膜呼吸エクサ

鼻づまり体質を改善する  
耳鼻科医考案の  
乳酸キャベツ



せき止め作用は薬並み!  
就寝前の  
ハチミツコーヒー



鼻骨のゆがみを正し副鼻腔を広げる!  
鼻水・膿も流し出し鼻呼吸がスムーズ

### 鼻スッキリ整体

難治の好酸球性副鼻腔炎の  
患者さんも鼻づまりが改善!

### 頭皮さすり

冷湿布を指に貼ると  
長年の蓄膿症も改善

### 小指湿布



ケア大全

# 10年来のぜんそくも改善する人が続出! 自律神経の密集する骨盤の温熱刺激「仙骨シャワー」

です。

自律神経が乱れると  
ぜんそくの症状も悪化  
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  
神経の乱れている人が多数見  
受けられます。自律神経とは、  
心臓を動かしたり、食べ物を消  
化吸収したりするなど、生命維  
持に不可欠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。

## 仙骨から副交感神経が 下腹部に伸びている

ぜんそくの患者さんは、自律  
神経の働きが乱れると、ぜんそ  
くの症状に悪影響がおよび、発  
作が起こりやすくなるといわれ  
ています。

自律神経には、日中の活動的  
な時間帯に優位になる交感神経  
と、夕方以降のリラックスして  
いるときに優位になる副交感神  
経の2種類があり、これらの自  
律神経がバランスよく働くこと  
で、体の健康状態が保たれるの  
から10センチほど下に位置し、骨盤

の中心にあります。そして、仙  
骨の上には24個の背骨が積み重  
なっており、背骨の土台ともい  
える重要な骨なのです。

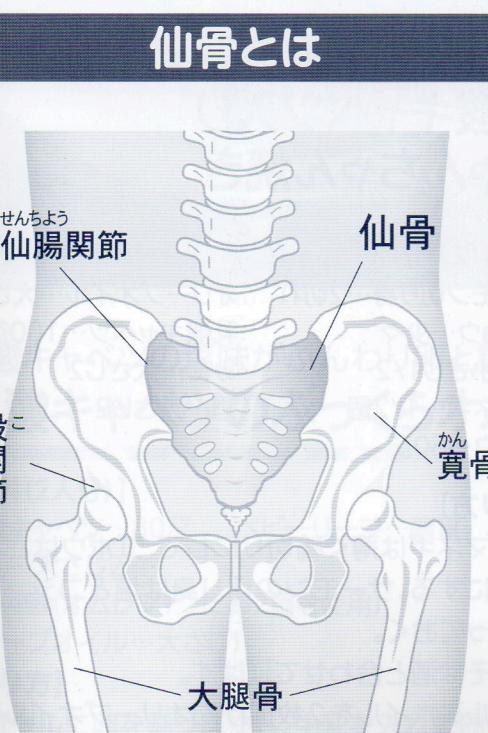
この仙骨から副交感神経の束  
が下腹部に向かって伸びていて  
ため、仙骨をシャワーで温めれば  
副交感神経を簡単に刺激でき  
ます。

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、

瞑想などいくつもありますが、  
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、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  
改善に役立つのです。

仙骨の近くには、腹大動脈と  
いう大きな血管があり、さらに  
逆三角形の骨で、その上には背骨が積み重なっている。骨盤の上部の中央に位置し、ウエストから10センチほど下が目安になる。



仙骨は骨盤の中心にある逆三角形の  
骨で、その上には背骨が積み重なって  
いる。骨盤の上部の中央に位置し、ウ  
エストから10センチほど下が目安になる。

自治医科大学附属病院  
麻酔科・鍼灸師  
なかのとものり  
中野朋儀

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多くの血管が通っています。そのため、仙骨を温めただけで効率よく全身に温かい血液がめぐつて、血流がぐんと促されるのです。

※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。

の改善や患部の炎症の抑制につながり、ぜんそくの場合も同様の効果が期待できます。  
実際に、仙骨シャワーでぜんそくが改善した患者さんの症例を紹介しましょう。

大澤貴子さん（仮名・40代）は、20代後半にぜんそくを発症し、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したときは、いつたんせきが出ると呼吸がしくくなり、また、薬の副作用が強くて吸入器にも頼れないといと訴えていました。  
くわしく話を聞くと、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います。そのストレスと疲労が、ぜんそくの発作にかか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、大澤さんには自宅で仙骨シャワーを実践してもらいました。

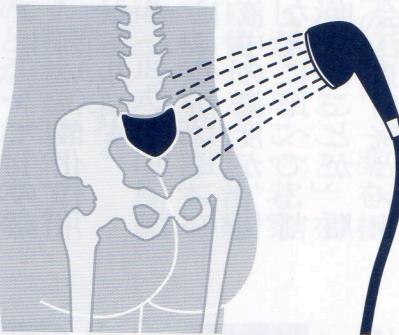
その後も仙骨シャワーの習慣を続けたことで「最近は全く発作が起らなくなつた」と報告してくれました。

このように、仙骨シャワーを続けていると自律神経が整い、ぜんそくが改善に向かう人が多いのです。

## 40~42度Cの湯を仙骨に当てる

では、仙骨シャワーのや

仙骨の位置  
はココ!



り方を説明しましょう。  
やり方はとても簡単で、入浴時にシャワーをやや温度が高めの40~42度Cに設定し、仙骨に向けて30秒ほど当てつづけるだけです。

仙骨シャワーは体から10センチほど離した位置から当てます。近くから当てると湯熱だけでなく、水圧による刺激も加わるので、より効果的です。

仙骨シャワーを行う回数は、できれば1日に3回が理想です。体を洗う前、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回の計3回に分けて行うといいでしよう。

なお、高齢者や糖尿病、感覺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。

ぜんそくで悩んでいる人はもちろん、家族全員で仙骨シャワーを毎日の習慣にしてみてはいかがでしょう。