

体験談

～横断性骨髄炎と診断され～

私は7年前の朝、目が覚めたら立ち上がることも、歩くこともできず病院に運ばれました。MRI、採血検査をするも原因が判らず、足先の痺れが腰まで上がってやっと止まりました。すぐにリハビリ治療が行われましたがなかなか痺れは改善されず不安でした。やっと横断性骨髄炎という病名がつかれましたが、この病気は難病で薬もなくリハビリしか治療方法がないと言われ、杖をつきながら退院しました。

平成23年10月、私はこのまま家でテレビを見ているだけの生活に不安でいっぱいでした。そんな時に近所の方から「三井温熱療法」のことを聞き、早速予約を入れて体験しました。先生方が親身になって熱心に治療に取り組んでくださり、体の中が生き生きと楽になっていくようでした。実は、20年前に腎臓を病み（糸球体腎炎）ゆくゆくは人工透析になるので無理しないようにと指導を受けていました。

私は、温熱治療を続けながら、いつものように内科医に行くと私のデータを見た主治医から「腎臓は完治したので通院の必要はありませんよ。」「良かったですね。」と思ってもいない言葉を頂きました。私は長い間、一生治らないと覚悟していましたがその時の感激と喜びは忘れられません。

最近では、長い間愛用していた湯たんぽがなくてもぐっすり眠れるようになりました。体の中の細胞がすっかり入れ替わり別人になったようで毎日楽しく過ごさせて頂いています。この温熱療法の素晴らしさに感謝でいっぱいです。江副先生、健寿の先生方有り難うございました。 小柴 利男さん

【横断性骨髄炎】

横断性骨髄炎とは、脊髄の特定の場所が横方向に炎症を起こすことによる神経の障害です。神経の炎症が起きる場所によって症状は変わってきます。基本的には、背中が突如痛くなったり、足のしびれが起きたりします。原因は不明ですが、ウィルス感染症、血流の不足、特異免疫反応によるものなどと言われています。治療法はまだ完全にはありませんが、回復することもあれば、回復せず車椅子が必要となることもあります。

横断性骨髄炎の症状は、突然背中に痛みが走り、病気の部位の周辺でこわばりを感じます。数時間から数週間にわたって脊髄機能の損失があります。腹部の痛みや、足の異常な感覚などが突然発症しはじめ、そして急速に麻痺や閉尿、排便制御などの重度な状態へと進行していく場合もあります。これは脊髄下部から必要とされる足の動きや排便、排尿に障害を与える脱髄になってしまうことで生じます。

【糸球体腎炎】

腎臓は、血液の中の老廃物を除去し、尿を生成する臓器です。尿を生成する最初のステップは、血液を濾過（ろか）することですが、その濾過装置の1個1個を「糸球体（しきゅうたい）」と呼びます。人体には腎臓が2つあり、1つの腎臓にこの糸球体が約100万個、2つの腎臓で計200万個の糸球体があるとされています。この糸球体に炎症が起こるのが糸球体腎炎です。

☆所見と経過…江副先生・林先生

小柴さんが初めてみえた時に全身の皮膚の色はグレーでした。（人工透析寸前の状態）
温熱マットと温熱器を購入して自分で注熱しながら、奥様に毎日10分でもいいから背骨に入れて貰ってと言いました。最初は、週に1回健寿に通われ温熱治療を受けられました。（2ヶ月間）その後安定してきたので、月に2回ずつ1年ほど通われましたが、色黒と思っていた小柴さんが、実は色白だったと分かりとても驚きました。腎機能の回復の現れですね。主治医に「完治している」と太鼓判を押され私たちも嬉しいです。

ニュース

温熱療法師 廣瀬みきさんの



本格オープンしました！

三井と女子式温熱療法 白龍

茨城県筑西市市野辺368-14
グリーントップⅡ101
Tel.090-7242-2608

22年間勤めた会社をやめて温熱に打ち込みます。明るくてパワフルで多趣味な(サックス、ゴルフ、ヒップポップ)女子です。よろしくお祈りします。

各地の勉強会の報告

八の倉ひまわり会

11月6日(火)

今回は胸(気管支炎、喘息、乳がん、肺がん、心臓)などの病気に効くツボを覚えながら胸の温熱を掛け合いました。

参加者 10名 講師 1名

特定非営利活動法人 日本温熱療法協会
〒133-0052

東京都江戸川区東小岩2丁目21番6号



温熱通信

<ほっとネットワーク>

発行：NPO法人日本温熱療法協会
事務局：健 寿
千葉県千葉市若葉区西都賀3-15-1-103
TEL 043-253-8843
FAX 043-253-8845

新年のご挨拶

江副 哲子理事長

明けましておめでとうございます

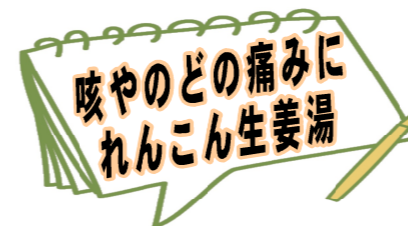
実は私、暮れからお正月にかけて生死の境をさまよっておりました。というのも、日頃の不養生で、気管支炎から肺炎を起こし、新年早々1/4に入院、加療を余儀なくされました。

これが生まれて初めての入院生活でしたが、ゆっくり休養ができたこと、生かされたことに感謝しています。信じられないことに血液検査の結果、血中酸素が98%、内臓のダメージは全くなしと知り、日頃の温熱療法の素晴らしさを改めて感じております。

本年も宜しくお願いします。



平成31年1月21日愛犬ドミと目ぞにて撮影



のどの痛みなどの風邪の初期症状、できればひどくならないうちに何とかしたい！とはいえ風邪だからと言ってなかなかゆっくり体を休めたり医者にかかったりする時間をとるのが難しいということもありますよね。

そこで頼りにしたいのが風邪に効果のある食べ物の力。小さいころから「風邪のときはコレ！」という食べ物を家で食べたり飲んだりしてきたという方も多いのではないのでしょうか。今回ご紹介するのはのどの痛み**に効果があると言われるれんこん生姜湯**です。

れんこんも生姜も手に入りやすい、私たちにとって身近な食べ物。れんこんと生姜で風邪を撃退できたら嬉しいですね！薬いらずで症状改善？！れんこん生姜湯のパワーについてご紹介していきます！れんこんは咳止めの最高の薬膳と言われていて、昔から咳が出たりのが痛くなったりした時にはれんこんを食べたり、すりおろしたしぼり汁を飲んだりしてきました。特にれんこんがきゅっと細くなる「節」の部分は気管支などの炎症を「しめる力」があると言われ、のどの痛みをはじめとする風邪の初期症状や喘息の改善に力を発揮してくれます。これらの効能はれんこんに豊富に含まれるタンニンによるもの。タンニンによってれんこんは包丁で切るとすぐに変色が始まってしまうのですが、タンニンには炎症を抑える効果があるのでのどの痛みを抑えてくれるのです。れんこん生姜湯はれんこんのしぼり汁を使うので、れんこんの栄養をそのまま摂取できます。万能薬と言われるれんこんのしぼり汁に、強い殺菌作用のある生姜の力もプラスしたれんこん生姜湯は、身体を温め、炎症を抑え、風邪の菌と戦う免疫力をアップさせてくることによって、のどの痛みをはじめとする風邪の症状を改善してくれるのです！



作り方

材料 (1回分)

れんこんのおろし汁	大さじ3
生姜汁	2~3滴
塩	少々
湯	100~150cc

- れんこん、生姜はすり下ろして汁を搾ります。
 - 小鍋にれんこんと生姜の絞り汁、塩を二本の箸の先ですくったくらい、お湯を入れて一煮立ちさせます。
 - 熱いうちに飲んでください。
- ※高熱(38℃以上)を伴う咳の時は、生のれんこん湯を飲みます。その時は、生姜汁を小さじ1、塩は箸の先にほんの少しです。
※絞った後のれんこんのカスは、お焼きやハンバーグの種に加えて無駄なく使ってください。

コツ・ポイント

れんこんは、節の部分を使うとより効果的です。痰が沢山出るタイプの咳には、れんこんを乾燥させた粉末(コーレン・商品名です)を使ってください。



NPO法人日本温熱療法協会定期講演会

NPO法人日本温熱療法協会は平成30年11月10日（土）、東京・中野区の中野サンプラザで「脳を守る・高次脳機能障害とは」をテーマに定期講演会を開きました。（参加者：47名）講師をお願いしたのは、帝京平成大学大学院臨床心理学研究課教授の中島恵子先生です。中島先生は、高輪こころのクリニック高次脳機能研究所代表を務められるなどこの分野の専門家です。中島先生のお話の概要は以下の通りです。



講演会の様子

1. 脳はすべての感情や行動を支配する臓器です。感情も脳の働きです。
2. 脳は多くのエネルギー、栄養を必要とし、脳を休めるためには睡眠が必須です。
3. 人はうれしいこと、楽しいことがあると、生命の源であるA10train神経が活性化、最終的には意思・創造を司る前頭前野（前頭葉の一部）が活性化します。前頭葉は、他の脳領域を支配・制御し、「注意」「意欲」「情動」「創造」と関係する重要な部位です。
4. 高次脳機能障害とは病気（脳卒中）、事故（脳外傷）、脳炎・脳症などにより、主に前頭葉が損傷を受け、言語・思考・記憶・行為・学習・注意などに障害が起きた状態を言います。外見から障害を判別するのが困難な見えない障害です。
5. 高次脳機能障害の症状には、注意障害、記憶障害、遂行機能障害（だんどりや手順を踏めないなど）、地誌的障害（良く知っているものがわからなくなる）、社会的行動障害（情緒や意欲に問題など）があります。
6. 高次脳機能障害は、認知症と異なりリハビリによってある程度回復させることができます。

記事の提供：金子 雄一氏

〈参加された方の感想文〉

前頭葉、側頭葉、後頭葉、など日頃、耳にすることはあっても、「何だか難しい」と思いますが、中島恵子先生は、その働きを大変解りやすくご説明くださいました。

特に興味深かったことは、A-10trainという列車を前頭前野（前頭葉）に走らせましょうというお話でした。

A-10という神経は、前頭前野という精神機能をコントロールする重要な目的地に向かって走り、私たちに「やる気」（注意、意欲、情動、創造）を起させるのだそうです。そして、この「汽車」は嬉しいとき、楽しいとき、ワクワクしたときに走るそうです。

汽車は走らなくても、悲しい気持ち、ネガティブな気持ちも前頭葉に影響するそうです。

いつも前向きでいることは難しいのですが、自分を肯定すること、お互いに褒め合うことが大切というお話もしてくださいました。

それから、脳は体全体の20%近くのエネルギーを消費しているそうです。

脳を休める手段は、「睡眠」しかないそうです。

いつでも何かに興味を持ち、行動することは、私たちが元気に生きることでもあります。毎日、しっかり食べて、しっかり眠る、そして笑って過ごしたいと思います。

ところで、「Take the A train」というジャズの有名なスタンダードナンバーがあります。とても軽快で楽しく、急行列車に乗っているような曲です。日本語で、「A列車で行こう」です。つまり、A-10trainを走らせましょう！「Take the A-10 train」-「A-10列車で行こう！」ですね。 地引 薫さん

現在60代後半の主人ですが、17年前にくも膜下出血となり、10年前には肺がんで余命半年と宣告されました。生き延びていますが…

主人の今までのいろいろな症状が、今回の講演会の内容にズバリ当てはまっていてなるほど!!と納得しました。これからは主人への対応が少し良くなるかなと思っています。

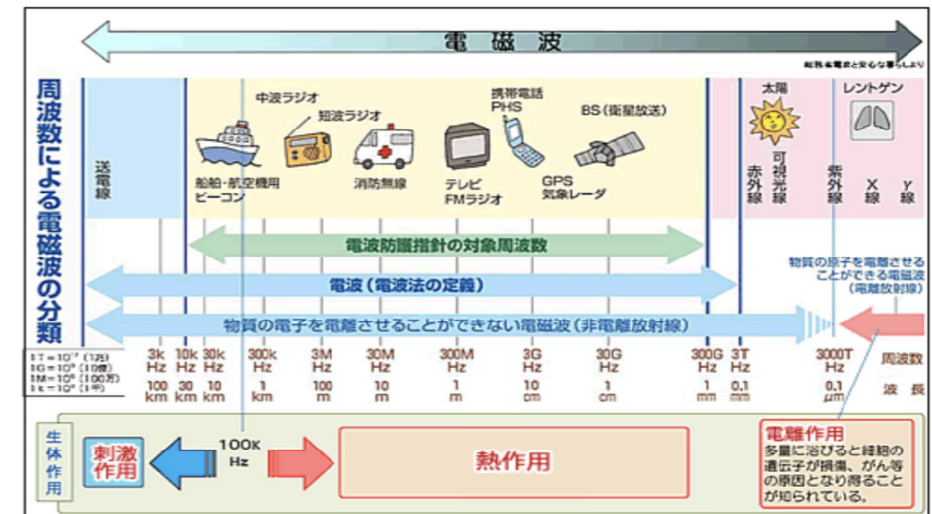
中島先生、貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。 斉藤 千恵子さん



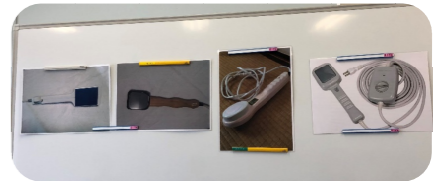
温熱療法師向け勉強会

NPO法人日本温熱療法協会は平成30年10月14日（日）、東京・北区の北とぴあで温熱療法師向け勉強会を開きました。今回は株式会社エヌ・オー・ケー より温熱器、遠赤マットの特徴（他社との違い）や開発秘話などを伺い、今後の施療や、温熱製品をお奨めするのにとても参考になりました。（参加者：13名）

- 温熱製品から出ている電磁波は人体に影響のないレベルです。安心して使用してください。
※レントゲンやガンマー線などの凄く細かい電磁波が体に悪い。
- 4ミクロン～14ミクロン波長域の遠赤外線は育成光線とも呼ばれ、身体の生理活性化に必要不可欠とされている。1981年NASAの研究結果として、太陽光線の中で人体に最も有効に作用するのは遠赤外線であり、その中でも4ミクロン～14ミクロン波長域の遠赤外線は人体に最も深遠力があり、人体の水分子との共振作用により熱エネルギーを発生させる。（内部から熱を出させる）



- 三井温熱器開発の経緯
ヘアアイロン→電熱器を開発→温灸→現在の温熱器
- 三井式温熱器は内部にセラミック（土を固めて焼いた白磁器）が3本入っている。セラミックの中心に熱源を内蔵してセラミックを直接温めている。温熱器を体に当てると温度が下がるが、3本の内の1本が下がると他のセラミックが感知して温度を上げ、一定の温度から下がらないようになっている。他社の温熱器はカーボン（炭）を何枚か重ねてニクロム線を巻いて作られている。
- 遠赤マットはそのセラミックが縦横に6×12で72枚入っている。
- 三井式温熱療法の特徴
1. 熱刺激 2. 体を温める 3. 患者に触れる（患者に寄り添っている）



かっぱのよしみち

私たちの健康が維持されているのは熱の力によるものである。

空気を吸い食物をとる、これが細胞の中で燃焼し、熱源となって私たちの体の運営にあたる。この熱源が不足すると病気が生じてくる。

「食らう」は「食べる」と異なり、もっと素朴な人間の存在そのものを支える「食」を意味している。東洋医学では、食べることを生存に必要な「気」を取り込むことと考える。すなわち大地が育んだ食物を口から摂取し、胃で消化することで、地面からの栄養（陰気）を取り込む。一方空気を吸い込むことで天からの栄養（陽気）を取り込む。こうして取り込まれた陰陽の元気は、生まれながら身体に備わる「先天の気」と一緒になって全身に滋養を与える。

人間は食らい、呼吸することにより「気」を介して天と地、すなわち自然と交流してきたのである。

人間の生活は常に精神的、肉体的な圧迫を受けてそれがストレスとして積み重なっていく。私たちの生命活動を支えるのは自律神経だが、ストレスがたまると一番影響を受けやすい。病気の90%は自律神経のバランスが崩れて起こる。不足した熱をこの自律神経に補充してやると体力・気力が蘇ってくるから不思議である。どのような病気であっても自律神経に注熱することを忘れてはならない。自律神経に「活を入れる」のである。