

江副先生と建川先生への質問コーナー



江副先生



先生方が疑問にお答えします!



建川先生

前立腺がん後の
骨転移あり
90代男性

Q 背中側を30回×2セット温熱をすると咳が出始めました。好転反応でしょうか。「もういい」と言われ止めましたが、どのようにするのが良いのでしょうか?

(前立腺癌で骨転移。ひと月前に右足甲を骨折。若い頃に背骨の骨折歴あり。)

A 温熱の基本は背中ですが、拒否された場合は、受け入れられやすい足先から低めの温度で短時間から! ~癌など長期療養患者の注熱時のポイントを再確認しましょう~

温熱で温まり筋肉も緩み血行が良くなったことで腹筋も張りを戻し、咳を出せるまでの身体になったのでしょうか。出すことは防衛反応としてよい事ですが、背骨や肋骨が咳で刺激され痛みを感じるのかも知れませんし、むしろ、「もういい」と言われたのは、癌の性質上、熱を吸い寄せるので、付近の癌が熱を吸い、熱さを超え、痛かったからではないかとも思われます。

癌を患っている方は、反応が大きく出してしまう場合が多く、覚悟がないと痛く、長くは続けられません。高齢者や病気で体力がない人には20分程度の施療で収める配慮も必要です。

温熱施療は、背中からの注熱が基本ですが、90代で癌の転移、背骨の骨折歴もあるこの方の場合、初日は背中ではなく、足だけを柔らかく温めましょう。足の甲の骨折も急性期過ぎなので、優しく当てじんわり温めるなら問題ありません。

そして、暫くは一番熱(86度)ではなく、三番熱(68度)にするか、タオルを巻いた上から掛ける等、受け入れ

てもらえる温度で。熱に慣れ、施療にも信頼がおけるようになったら、背中も含め範囲を広げ、熱も二番、一番熱へと徐々に移行していきましょう。年齢的にも痛みは避け、痛いと言われたらすぐ離し、少しおいてから、「嫌」という気持ちにならないように、温めて正常な細胞をエネルギーチャージし、免疫力をあげることからしていきましょう。

前立腺への注熱は膀胱経の経絡(足の小指側からかかと周りを通り膝裏～坐骨下までの脚)を掛ける事でも補われます。少しずつ足からの範囲を広げていきましょう。

前立腺の不調は本来、そのものの場所(女性でいう会陰)やホルモン系のポイント(胸骨・鎖骨下・甲状腺)を注熱しますが、足からの熱に慣れて来たら布を重ねたり、高齢者には大事を取って服の上からと、背中への注熱も含め、緩やかに掛けていきましょう。

(江副哲子先生からの聞き取り 文責 小池美幸)

On-netsu Recipe vol.1A

カラダとココロに最適!

オススメレシピをご紹介します



トマトを食べよう!

トマトは、低カロリーで美肌効果風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整え食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、抗酸化作用を持つリコピンやβカロチンを含んでいます。

トマト豆腐(いつもと違う温奴)

【材料】

トマト/1/2、豆腐/1丁、ねぎ・醤油/適宜

【作り方】

- ①トマトは角切り、ねぎは小口切り
- ②耐熱皿に豆腐とトマトをのせてラップをし、電子レンジで3分ほど温める。
- ③ねぎを乗せて醤油をかける。



プチトマトと牛肉のオイスター炒め

【材料】

プチトマト/10~15個、牛肉切り落とし/150g、ごま油 A (塩麹/小さじ2、オイスターソース/小さじ1、酒/小さじ1)

【作り方】

- ①肉は一口大に切り、Aをもみ込んでおく。
- ②プチトマトは洗ってヘタを取り、半分切る。
- ③フライパンにごま油をひいて中火で熱し、牛肉を炒め、色が変わったらトマトを加え、トマトの皮がしんなりしてきたら出来上がり。



蒸しトマト

【材料】

トマト/6個、玉ねぎ/1/2

【作り方】

- ①トマトはヘタをくり抜き、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにヘタの部分を下にしてトマトを並べ、玉ねぎを加えて蓋をする。30分ほど弱の中火にかける。
- ③トマトから大量の水分が出てきたら火を止める。



蒸しトマトサラダ

好みの野菜を用意して器に盛り付け、蒸しトマトを丸ごとのせる。崩して絡めながら食べれば、旨味たっぷりのドレッシングがわりになる。スープやリゾットに入れても美味しくいただける。

トマト缶カレー

【材料】

ひき肉/400g(牛豚合挽きまたは鶏ひき肉)、玉ねぎ/1個、人参/1本、ピーマン/2個、カットトマト缶/200g
A (小麦粉・カレー粉/各大きじ1)
B (水/500ml、カレー粉・酒・ケチャップ・ウスターソース/各大きじ2、醤油・砂糖・コンソメ顆粒/各大きじ1、粉チーズ/小さじ2、胡椒)
C (ニンニク/1かけ、生姜/1かけ)
塩/適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ②ニンニクと生姜はすりおろす。
- ③ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参、ピーマンを入れ炒め、塩を2つまみ入れる。
- ④Aを入れ30秒炒め、BとCを入れ、混ぜながら弱火で10~12分煮込む。
- ⑤程よくとろみがついたら出来上がり。



参考文献: クロワッサン「免疫力がアップするレシピ」100歳までボケないレシピ「免疫力をアップする発酵食のすすめ」、クックパッド

ココナッツオイルのススメ!

ココナッツオイルには、ラウリン酸といって、細菌、ウイルス、真菌などに対する抗菌効果のある中鎖脂肪酸が含まれています。また、アルツハイマー型認知症の症状軽減効果があることも知られています。



ココナッツオイルのバーニャカウダ

【材料】

バーニャカウダソース(アンチョビソース/小さじ2、おろしニンニクペースト/大きじ1、ココナッツオイル/大きじ2~3塩胡椒/適宜) 胸肉/200g、人参/1本、ごぼう/1本、ズッキーニ/1/2本、パプリカ/1/2個、エリンギ/1~2本

【作り方】

- ①バーニャカウダソースの材料を混ぜておく。
- ②胸肉に軽く塩胡椒をして、5~10分ほど蒸す。野菜を蒸す。(ごぼうは、他の野菜よりやや長め)
- ③①で作っておいたソースをつけて食べる