

江副先生と建川先生への質問コーナー /



江副先生



建川先生

先生方が疑問にお答えします!

Q

小学校高学年の男子です。朝起きることが出来ません。疲れやすく、学校を休むことが多くなっています。



病院で一般的な検査や血液検査を受けましたが問題はありませんでした。温熱で症状を改善することは出来ないのでしょうか？

A

体温を上げ(36.5℃～37.0℃)生活のリズムを整えることが大切です。

- 背中への基本熱
- お腹
- お尻・仙骨は念入りに
- ポイントで百会に注熱

基本熱で自律神経に働きかけます。循環器系の調節を整え流れを良くします。お尻・仙骨にしっかり熱を入れて脳神経を刺激すると、「お腹がすいた」などの感覚がよくわかるようになりますし、ホルモンバランスも整ってきます。そして、お腹(腸)が温まると足の先まで温まります。身体を温めることで、症状の改善に繋がります。

温熱以外でも、食事・運動・お風呂で体温を上げる工夫をしましょう。お風呂はシャワーだけで済ませずに、湯船に浸かることが重要です。身体が温まることはもちろん、身体を疲れさせることにもなり、良い眠りにつくきっかけになります。

子供に温熱をかける時の注意点は、熱くし過ぎて「嫌」になってしまわないように設定温度は低めから慣らしていきます。かける時間も短くして、様子を見ながら調節しましょう。温熱をかける時の当て布を二重にしたり、眠くなったらすぐに寝ることが出来るようパジャマの上からかけても良いです。

心理的要因としては、真面目な性格や気をつかうタイプの子はストレスを溜めやすい傾向にあります。夜、寝る前に温熱をかけることでスキンシップを取ることが出来ます。身体が温まりリラックスして自然に会話が増え、ストレスの緩和も期待出来ます。

担当：中野稚子