

## 身体を温めることで多くの症状は軽くなる つくし薬局

「冷えは万病のもと」の言葉とおり、慢性的な痛み・しびれ・アレルギー・気持ちの落ち込み・風邪などの多くの症状は身体が冷えることで悪化します。またガン細胞は通常の細胞よりも熱に弱いことがわかっています。

### HSP入浴法

体温が38度以上になるとHSP（ヒートショックプロテイン）が発生します。このHSPとは、痛んだ細胞を修復する働きを持つタンパク質のことです。①ストレス防御：人はストレスにさらされると、体内で活性酸素が生じ細胞を傷つけてしまいますが、この傷の修復が早くなる。②免疫増強作用：白血球の増加やNK活性の増強などにより風邪の予防や、ガンの進行が抑制される。③抗炎症作用 アレルギーや風邪で起こっている炎症が早く経過する。④タンパク質の合成・運搬・分解の補助：トレーニング後筋肉を増やすことを助け、お肌の健康にも役立つ、といった多くの効果があります。通常の短時間の入浴や、服の重ね着・貼るカイロなどでは体表面を温めることはできても深部を温めることができません。

☆湯温40－42度で20分つかることが目安です。（炭酸系の入浴剤を使う場合は血行が促進されるため、15分程度でよい）

確実に体温が上がったかを確認するには舌下で体温を測り、自分の平熱より1－2度上がっていることを確認します。

☆入浴前後に水分をしっかりとる。

☆HSPの効果は2－3日続くので週2回程度のHSP入浴でよい。

☆のぼせやすい人、体力のない人は無理せず、腰から下のみ浸かるなど調節を。

☆湯上がり後15分は、急激に体温を落とさないよう、冷たい空気にあたらない、冷たい飲み物は控え常温の水などをとる。

入浴（温泉・銭湯も含む）は古くからある日本の伝統文化ですが、あらためて知ると、本当に素晴らしいなと思います。健康の源ですね♪

詳しくは <https://www.youko-itoh-hsp.com/hspとは/hsp入浴法/> 徳武さおり