

## レッグウォーマーの着用の紹介

冷え症の予防や冷えている下肢をあたためるのに効果的です。特に、冷え症改善におススメのツボは安産ツボと呼ばれている「三陰交(さんいんこう)」です。この三陰交をカバーするレッグウォーマーを着用しましょう。



この研究では、日本製の天然繊維を使用し、内側が絹、外側が綿の保温性、吸湿・放湿性が高いレッグウォーマーを使用しました。肌に負担のない素材です。夏でも24時間ご使用になれます。



執筆：横浜市立大学 中村幸代

冷え症と  
レッグウォーマー  
・ツボ押し

妊娠中のレッグウォーマーの着用とツボ押しは冷え症改善に効果があるのでしょうか？



### 引用論文

Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho; Nakamura S, Horiuchi S, Journal of alternative and complementary medicine, ahead of print.  
doi:10.1089/acm.2016.0030.  
August 24, 2016

参考：本研究はJSPS 科研費 JP25463520 の助成を受けたものです。  
<http://plaza.umin.ac.jp/hiesho/>

### \*注意すべきこと

食前食後は胎動が増えることがあるため避けた方がよいでしょう。

研究の際に使用した製品  
レッグウォーマー(ナカイニット(株))  
ツボ押し(つるまいひかり)  
※本研究における利益相反はありません。

妊娠中のレッグウォーマーの着用とツボ押しについて、研究論文をもとに説明いたします。

## 妊娠中のレッグウォーマーの着用とツボ押しは、冷え症改善に効果があるのでしょうか？

中村ら(2016年)がおこなった「RCT to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho」という研究結果をもとに、解説します。この研究は、妊娠28週以降の冷え症の妊婦を対象に「冷え症改善パック」を4週間おこなってもらい冷え症の改善状態を調べたものです。

### 冷え症改善パックの内容、一日の実施状況

レッグウォーマーの着用

約14時間

妊婦のための冷えとりエクササイズの実施

約1.5回

湧泉ツボ押し

約1.5回

介入群73名、対照群67名を分析の対象としました。その結果、冷え症改善プログラムをはじめから4週間後の下肢は、介入群は2℃実施前に比べ体温が上昇しました。そして、冷え症が改善したという自覚を持つことができました。対照群に変化はありませんでした。

(別紙三つ折りパンフレット「妊婦のための冷えとりエクササイズ」といっしょに行うことが効果的です)

## 湧泉ツボ押しの紹介

### ツボ押し

ツボ押しの場所は、東洋医学では冷え症の改善に効果があるとされ、自律神経の乱れを調整する働きがある、湧泉(足の少陰腎経、足底中央の前方陥中で、足指を屈すると最も陥凹するところ)です。この研究では天然木紫檀素材のツボ押し棒を使用しています。



### 湧泉(ゆうせん)とは

「湧泉」は漢字でわかるように、元気(源気)が、泉のように湧いてくる場所です。ですから、からだを温め、からだの疲れを取り除くのに効果があるといわれている「ツボ」です。また、湧泉(ゆうせん)のツボ押しは腎機能をも高める効果がありますので、むくみの予防にもなります。

### 湧泉(ゆうせん)のツボ押しの実際

- ① 専用のツボ押し棒で、「1. 2. 3でゆっくり圧をかけ、4. 5. 6で圧を抜いていく」を1回として、繰り返し行います。これを「3分間」行います。
- ② 1日に4回、1時間以上あけて、両方の足を行いましょ。朝、昼、夕、寝る前の4回が効果的です!

☆圧の程度は気持ちいい程度がベスト!  
☆リズムカルな指圧が、脳内への刺激となりリラックス効果を即します!