

プロが勧める

す
ご
い
温
熱

三井温熱療法の
秘密は
これだ!!

三井温熱ケアシステム
徳山 聖徳



発行

一般社団法人
三井温熱療法協会

〒286-0201 千葉県富里市日吉台 3-36-1
TEL 0476-37-8771 FAX 0476-37-8774

2017年■月■日発行 定価 250 円(税込)

02 はじめに

06-15 三井温熱療法

- 06 三井兎女子さんが考案者
- 08 三井温熱ってどんな温熱なの?
(悪いところはなぜ熱い)
- 10 病気の原因はここにありっ!
- 13 温熱はこんな方たちにお薦め
- 14 普通の温熱 VS 三井温熱

16-20 温熱療法師の施療

- 16 温熱プロの施療はここが違う
- 18 热さの必要性

21-24 「自律神経を制するものは病を制す！」

- 22 損をしない施療の受け方

25-31 温熱は最高レベルのセルフケア

- 25 宝の持ち腐れ
- 27 温熱プロに受けていてもセルフケアは絶対必要！
- 29 セルフケアのポイントアドバイス
- 30 ここに意識して熱刺激

32-42 症状別ケア

基礎治療 / 肩関節周囲炎（五十肩）/ 膝・股関節の痛み / 大腸の症状（下痢・便秘・痔・大腸炎など）/ 風邪・鼻風邪・喉の痛みなど / 腰痛とこむらがえり / 膀胱炎 / 十二指腸 / 婦人科系 / 眼精疲労・白内障・眼の乾き・花粉症の痒みなど / 胃に関連するあらゆる不調 / 肝臓 / 腕の痛み・しびれ・だるさ

43-48 よくある質問 Q&A



はじめに

私たちには、実にさまざまな不調をかかえています。不調をかかえながらもそれを我慢している方たちも多いのですが、心にも我慢できない人や、病気になってしまった方々はそれを改善するためには何かを探していくのでしょうか。たとえば「その何か」にたどり着いたとしましょう。しかし楽にならなければ、その「何か」に価値はありません。

何かもが複雑な、この現代社会に生きる私たちは、多くのストレスに晒されています。実は私たちが日常よく口にするストレスは正確にはストレッサーといい、ストレスとはストレッサーによって生じる結果であるといふの症状なのです。

(ハンス・セリトのストレス論)

「ストレスの具体的な症状」を例に挙げれば、肩こり・首こり・腰痛・ヒザ痛・原因不明の不調、そして原因がはつきりしていいる病気なども含めたあらゆる不調がその症状にあたります。

私たちは普段の生活をするなかで、常にいろんなストレッサーに晒されていて、その結果本人も知らない間に小さなストレス（症状）のもとをつくりてしまっています。小さなストレスも、積み重なる

とやがて大きなストレス（病気）になってしまします。

小さなストレスを肩こりだとしましょう。最初は「肩がこつて辛いなあ」程度のものですが、やがて堪えられない痛みや痺れを感じるようになれば、「これは大きなストレスといえます。しかむ」となってしまうと病院にこつこつとおぼつかなくなってしまう、そのへんの代替療法に飛びついてもなかなか改善しません。

「JRで皆様にはつきり申し上げましょー。

ストレス（こらえた症状）を生じてしまった心と身体は、それを正しいやり方で修復（治す）しない限りよくならないのです。

それでは正しいやり方とは何でしまつか？

例えば、「食生活などの生活习惯を改めてしまふ」いやいやだけじゃ足りません。つきつめて言えれば、仕事や家事なども制限する必要があるでしょうし、物事に対する自分の見方や考え方までも変えが必要があるかもしれません。ある程度年齢を重ねている方なら、日常的な身体の使い方まで見直す必要があります。しかし、今まで「これまで」と当たり前のようにしてきた多くの習慣を改めるのは簡単ではありません。

りませぬし、それを無理に行つことが、かえつて大きな精神的ストレッサー（ストレスの原因）になつてしまつては、もともとないではありますか。

何かもつと、効率的で確実な方法はないのでしょうか？

やつてみる価値のある決定的な改善方法は？

もちろん強靭な意志のもと、生活習慣や食生活、自分の性格までも変えられる方ならば、何か特別な方法を探す必要はないかもしません。しかし実際そんな方は少ないでしょうし、やっぱり誰しもが自分にも楽にできそうで、なおかつ効果が高い「何か」を期待するのではないですか。

そこで今回皆様に是非紹介したいのは、「温熱」です。

身体を温める「ヒヤウ」や「温められたくさんの効果」については、多くの著者が口にしてくるので、今や「温熱」についての書籍は世間に一般に広く知られています。そして実際にたくさんの「温熱関連」の書籍や身体を温める方法などの情報が溢れています。

ふうに五〇存知でしょか

「冷え」で不調を感じる人は多いと思いませんか。これは実は異常な状態なのであります。人はもともと快適に生きるために必要な体温を保つべく仕組みを持っておられるのです。

冷えの原因に迫る「J-HOのやうな「温熱」」ですが、本物の温熱と呼べるのだと感じます。

この小冊子では、長年「温熱」に携わった私の経験を踏まえまして、皆様に本物の温熱の価値をお伝えしたいと思います。

皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。



三井温熱療法

三井兎女子さんが考案者

「Jの世の中、温熱じゆねつのはたくせんあれども、Jの三井温熱療法ほり他を圧倒するような「ホーリー温熱」はありません。なぜ「ホーリー温熱」、なのかといひJはあとに述べぬとして、ホーリー三井温熱療法の考案者のことを知っていたかもしましょ。」



人の力の源は 熱エネルギー

1988年に発行された、『難病に克つ』という名著の中で、現代にも通じる数々の名言を残されています。そのなかでも病気の根本的な原因についてズバリと言及されている部分がありますので一部抜粋します。

「三井じぬ子さん」、68歳で天国に召された偉大なる女性。
人の力の源が熱エネルギーであることに直感で気づかれ、多くの方たちに温熱療法を施しました。その頃来られていた患者さんのほとんどが、ガンや膠原病など難病の方でした。

「病気はじつして起つるかじつて、生命現象を嘗んでしむ自律神経の狂いからくる。きれいな血液が流れ、体のすみずみまで適当に栄養を与え、酸素を与える。老廃物を拭い去つていれば、健康でいられるのであるが、これが理屈通りにはいかないのである。現代の複雑な社会では、肉体的精神的な刺激が強すぎて、人間の生命現象は常にそれらに脅かされ、自律神経のアンバランスをきたしてくるのである。生きている以上はこのストレスから多かれ少なかれ逃れることはできない。そこで正常な生命現象が維持されなくなると病気が起つるのである。」

肩こり、腰痛、内臓の不調、肩や膝や股関節などのあらゆる痛みや、はたまた難病やガンと呼ばれるものまでも、独自に生み出した温熱療法のみで病気に対立ち向かうことに、そのすべての情熱を傾けた頑固一徹な御方でした。その「驚異的な温熱効果」に、噂は次第に口コミで広がり、日本全国から当時在住していた千葉県富里市の治療院まで連日泊まり込みで患者さんが詰め掛けるほど賑わいぶりで、50分程度の施療（施療とは、温熱を患者さんに行つること）を1日に10人程もこなされていました。

そして、他人にしてあげるにも、自分でやるにも使いやすいハンディタイプの温熱器を、高木幸江（現三井温熱療法協会代表理事）と共に開発。この頃から急激に三井温熱療法は世に知られるようになりました。

しかし、惜しくも平成13年3月2日に数々の伝説と名前を残され、多くの人達に多大な影響を与えたつ永眠されました。



三井と女子 著
『難病に克つ』

この驚異的な温熱療法の技術と三井とめ子さんの精神は今、「三井温熱療法師」たちに引き継がれ、時代に沿った新しい展開を迎えるとしています。

三井温熱ってどんな温熱なの?
(懲りどけはなぜ懲る)

(悪いところはなぜ熱い)

「JRの興味ついてか」——。なんとか母の手から、机の上に置かれていた。

てもいいよつたものだからだ。

やレントゲン、CTやMRIなど、これらは実際の画像(写真)でもあると映し出されるものでありますので、ものすごく眞実味を感じてしまいます。医師にそれらを見せられ説明されればその説得力たるは圧倒的で、すべて信じてしまいます。実際に

体の深部でも、頭の中でも体表からピタリと探ねることができ。だから足の先から頭のてっぺんまで、探すのに30分とはかかりない。脳腫瘍でも手術不可能なところでもOKである……」

温熱器を背中やお腹に当てていきます。他人にしあげるには、本格的なやり方を留つ必要があると思いますが、正しい使い方で、セルフケア温熱をするとしてもすぐれた探知機になるんです。

「感じる熱感」です。「長持ちいいか、それとも熱いか」という単純な感覚です。

この感覚を実感するには、自分でやるのがいちばんわかりやすいかもしれません。

悪い所はとても熱く感じます。もうでもない、J-1J
ろは気持ちよく感じます。メントケンやM-R-1は、
探知するだけですが、Jの小さな温熱器はちがいま
す。探知した瞬間に熱いと感じるのでから熱を注

最新の医療機器といつのも、とても高価で高度な技術が投入されており、それに取ったやれたものは正に病気の原因そのものと同じくらいのは無理もありません。

「体内的の病変は必ず
体表にあらわれるの
で、皮膚の上から反応
点を探し、そこに熱を
いれるのである。



この温度が良いいらしいのだが…つあちっ!!!



「熱いと感じるところは体内の病変に関係あるのよ」と、とめ子さん

病気の原因は「こ」にあります！

その昔、三井温熱療法といえどもがんや膠原病、膝や股関節のひどい神経痛なんかではや、どこに行つてもお手上げ状態という人が最後に辿りつくような、駆け込み寺的な存在でした。

本来ならば難病や痛みなど、「お手上げの症状」なんてものは健康保険が適用できる西洋医学で治ればいいのですが実際には、しつこい肩こりや頑固な腰痛、首や腕の痛みや痺れやえんなかと思ひながら治らずにストレスを抱え込んでいる方がたくさんいます。



からだの悩みが解決しないと
ストレスを抱え込むことに

膠原病というのは自己免疫疾患のことなんですが、このところものすごく増えています。膠原病は病気の種類もたくさんあり、全身いたるところに炎症が起きる厄介な疾患です。
そのほとんどが免疫のバランスが崩れることによつて発症しますが、その原因として家庭や職場などの人間関係による精神的ストレスや過剰な労働による肉体的ストレスが挙げられます。それに加えて、あまりにも多い食品添加物の影響も考える必要がありますが、食品添加物などの問題は、ちまたに溢れる書籍やインターネットを介した情報量がありにも多いため、いいか悪いかを正当に評価する科学的根拠がないのです。

いやーん！ どれが正しいのー！？


巷に溢れる健康情報に翻弄されそうです

そんな理由から、食の問題を病気の原因として、この小冊子上で採り上げるのはやめておきましゅ。

原因を突き止め、それを改善することができれば病気や不調は治ります。しかし精神的ストレスや肉体的ストレスを取り除くことなど簡単に出来るのでしょうか？ できませんよね。病気が治らない原因はほんの少しであるのだと思います。

やつかいなのは、精神的ストレスは自分の性格や考え方、生き方に影響されている部分が多いこと。自分が変われば解決する」とも多いですが、そんな簡単にはいきません。

自分を変えねじとせしても難しいことだと思います。

精神的、肉体的ストレスを溜め込んでいけば、自律神経のバランスが保てなくなってしまいまし、その結果ホルモンバランスや免疫のバランスもおかしくなってしまいます。

そんな生活をしていればあらゆる病気が発症するリスクが増えてしまうのは間違ひません。

普通に生きていると、精神的肉体的ストレスに晒されてしまった日常生活です。変えるのは難しい。それを無理して変えなくても、不調や病気が改善していく方法はないのでしょうか？

「へへへ！ 温熱はこんな思いをいだく方たちにお勧めなのですね。

過剰な労働も、雇用会社が無理に過酷な労働条件を課しているケースもありますしあうが、意外と自分の意思や考へで自分を自ら過剰労働に追い込んでいる人も多いのです。

「ありますよー。

なにせ強烈な熱

刺激です！」この

温熱は自律神経

と免疫、そして

ホルモンバランス

に直接働きか

ける温熱療法だ

かりですよー。」

こ…これが…
この熱が…
良いわけで…
……あす！



強烈な熱刺激がからだの中に効くのです

最初のほうで引用させていただいた「三井とめ子 もんの言葉」です。

病気の原因を考える上で、「これほど明確に確信を ついていぬ言葉はありません。

この言葉はすでに数十年前に明言されていたもの ですが、「これほど医学が進み、健康に関する情報が 交叉する現代でも尚、眩しいほどに眞実を衝く言葉 なのではないでしょうか。



三井とめ子さんの見解は
からだと病気の関係性を
明確にしてくれます

生きている以上はこのストレスから多かれ少なかれ
逃れることはできない。そこで正常な生命現象が維
持されなくなると病気が起じるのである。」

温熱は「こんな方たちにお薦め

「ガンを殺すにやメスはいらぬ、きれいな血液流せ
ばよつ。」

「これは三井とめ子さんの残された名言のひとつで
す。将来的に2人に1人はガンを患うと言われている
現代です。ガンになつても、まだなつていなくても、
「身体全体にきれいな血液を流しておきましょつ」

マッサージや指圧、鍼灸などすぐれた療法です。
整体や足ツボ、様々な民間療法もその技術者のレベ
ルが高度ならば間違いありません。



病気や不調はまず医療機関できちんと診断しても
らい、的確な治療を受ける必要があります。健康保
険もつかえますしね。

それでもどうにもならない、原因もわからない、

さつぱりよくないない方。そんな方には温熱をお勧めしたいのです。

身体の中には、血液の流れが良いといふと悪いといふことがあります。そして悪いといふは病気や不調の原因となり、痛みや不快感の直接的原因になります。まことに血液の流れをよくしてあげないとから始めましょう。そしてその効率的な方法として、「三井温熱療法による熱刺激」をお薦めいたします。なる

普通ながら普通の温め方では良い結果は期待できません。

温熱療法はとてもいろいろな種類があります。基本的には「温ぬけ」「体温を上げる」「免疫力アップ」「腸内環境の改善」「生理痛や肩こり、腰痛、ホルモンバランスなど不定愁訴の緩和」など、あらゆる病気や不調に対処することができるのです。

い時には低体温や寒さを感じることもあります。

温泉は毎日浸かることができないし、温いお風呂じゃダメ。熱いお風呂は身体に負担がかかり過ぎます。

痛みや不調の原因は、全身ではなくて局所的なものなので、必ず身体の中で部分的に冷えているところがあります。まさに冷えていたりただけを効率的に温める必要があります。

普通の足湯、使い捨てカイロ、木製パック、お風呂や温泉、全身温熱、岩盤浴、他にもたくさんの温め方がありますが、カイロやホットパックでは身体は熱に慣れてしま



からだを温める方法はさまざまあれど

温める方法（温熱）はたくさんあります。方法はたくさんあるけれど、皆さん本当に求める結果は病気や不調、痛みの改善なのです。



からだを温めるなら熱刺激がオススメ

その方法は「熱刺激！」冷えていたりいたりは、他の部分と比べても熱く感じてしまうのです。「やつぱり熱刺激！」本人が「熱い！」と感じた瞬間に、冷えている部分の皮膚や筋肉、血管が縮みます。今度はそのあと一気に弛むことで血液が流れるのである。これを繰り返すことにより局所的な冷えに対処していきます。熱刺激であるからこそ、簡単にこの反応が起きるのである。熱刺激こそが、身体が本来備える

反射反応をうまく引き出す方法だからである。

普通に日常生活を送りながら、無理なく効率的に温熱療法で実感を掴みたい方。そんな方たちに、「三井温熱療法による熱刺激」をお薦めです。

温熱療法師の施療

温熱プロの施療は「こ」が違う

温熱プロとは「社団法人三井温熱療法協会」より認定を受けた「温熱療法師」のことです。

いわば三井とぬさんのあとを継ぐ、温熱刺激のスペシャリストといったところでしょう。

プロの使う温熱器の表面温度は最高86度もあるので、他人にしてあげるのはとても難しいんです。

自分で温熱刺激を行うセルフケア温熱なら、「熱さを感じるのは自分ですから」自分の好きなように流したり止めたりして温熱刺激を調整しながら行うことできます。熱かつたらすぐに身体から離せばいいのだし、自分好みの力加減や動かし方で行うことができるます。



肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みなどはセルフケア温熱でも対応可能ですが、こと内臓の不調、頑固な筋肉のコリやら痺れ、そして自律神経失調症からくるあらゆる症状などには、セルフケアでは追いつかないことがあります。

なぜならば温熱療法でもっとも重視するべき部分は背中だからです。「ひびひび」ところセルフケア温熱用の便利なものも開発され、一昔前に比べると簡単にセルフケアで背中に温熱することができるようになりましたが、部分的には温熱刺激することができても、多くの部分をバランスよく温熱刺激して自律神経の調整をするのは難しくて到底無理な話です。

これを簡単に表現するならば「この温熱刺激で悪い所は他と比べないとものか」「温熱で感じます。その感じが薄れ、気持ちが良い状態になります」と「最初は熱かったけど心地よい」これが温熱反応に変化が生じたということになります。

血流が悪いところであると、筋肉にコリがあるところだと、神経痛があるところだとみなす熱く感じます。また、内臓の調子が悪いのに、自覚症状を感じない方もいらっしゃいますが、背中を温熱器で探つていけば必ず熱い所は存在し、そこに温熱刺激を根気よくするとして、自律神経を介して内臓機能の調整も可能です。

温熱の効果を最大限に發揮させるには、三井とぬさんがおっしゃるとおり、体表からピタリと悪い所を探り当てる、まさに正確な注熱による温熱刺激を与え、身体から発せられる温熱反応に変化が生じるまで繰り返し行う必要があります。

温熱療法師は体表から悪いところをピタリと探し当てる名人です。本人では簡単に見逃してしまって「このもピタリと探し当てる、関連性がある場所もピタリと探し当てる、自律神経のバランスを整えるやり方

熱さの必要性

に長けています。温熱に対する情熱と熱刺激の知識に溢れ、他人の感じた熱さをまるで自分の熱さのように理解しています。

だからこそセルフケアでは到底及ばないレベルの温熱療法を他人に施せるのです。

また、皆さんのがセルフケア温熱するべきポイントを絞り上げてくれるでしょうから、より効率的なセルフケア温熱で熱刺激することができる可能にならんでしょう。



長年にわたり、多くの方たちに温熱をさせていたいた経験から、温熱による熱刺激効果を充分に發揮するためには、ひとりの法則に近いような大事な事柄があるように思います。

それは何かといいますと、優れた温熱療法師は背中やお腹など、人間の重要な器官が集中している部分から、その人固有の熱刺激ポイントを探し出す名人であるからです。

したがって無駄なところだけを、絞り込んでいはりません。

熱くする必要があるところだけを、絞り込んでいるわけですから。

三井温熱療法、とりわけ三井とじゅうさんの温熱療法はまさにこのよのうなものでした。

熱刺激といつものは、生命現象を営む自律神経を直接動かす物理的エネルギーとしては、「最も強力で最高に効率が高い」ものです。

そして「これが大事なところですが、どうやら「熱さに比例して」生体反応に強い影響を与えるようですね。絞り込まれたポイントに与えられた強烈な熱刺激は血管を含めたあらゆる内臓を揺り動かす力があります。「これがまさに温めぬだけの温かい温熱との絶対的な相違なのでしょう。



「散々と熱さの必要性を語つておきながらなんだよー」と、叫ばれてしまうかもしれませんね。

物理的エネルギーとしては、とんでもなくよい」とだけの「熱い熱刺激」。

しかし皆さん考えてみてください。

と、ついまでは「熱い温熱」のいじいじばかりお話してきましたが、これまた見落としがちになってしまふマイナスの部分もきちんと書いておく必要がありますね。

やう、「熱いだけでは、いけないんです！」

熱さは痛みです。熱ければ熱いほどいいことこのことは、むちやくぢや痛いところにならませんか？そんな熱いだけの温熱なんて、誰もが受けてくれるわけがないですよね。

皆さん、痛いの熱いのなんか大嫌いです。

とくにせじめで「本物の温熱による熱刺激」を受ける人にとっては、今まで経験したことのないような熱を感じてしまうから、恐怖心まで芽生えてきてしまうかも……。

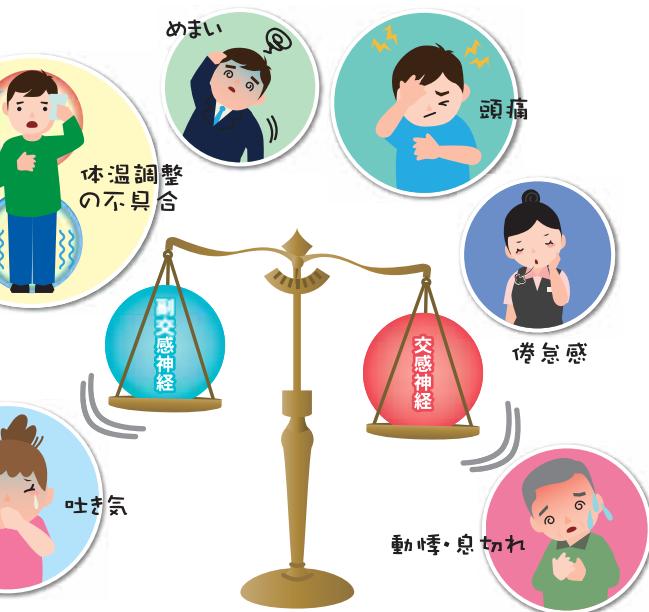
このように、とってもわかりやすい理由から熱いだけの温熱じゃダメなんだって言ひます。

熱い熱刺激と気持ちのいい熱刺激。このまつたく異なる熱の性質を1台の温熱器で見事にバランス良く行うやりかた。これこそが、「効いちやう温熱」になるのです。

自律神経に例えて言つたり、熱いのが交感神経で気持ちいいのが副交感神経です。

自律神経というのは、この交感神経と副交感神経が必要に応じて自動的にスイッチを切り替えることによって、体温調節、内臓や血管（消化吸収機能、血液循環機能、代謝機能）、はたまた免疫機能やホル

モンバランスにまで大きな影響を及ぼしてます。それだけ肩こりや首こりや腰痛などものにまで、自律神経は影響しているのです。



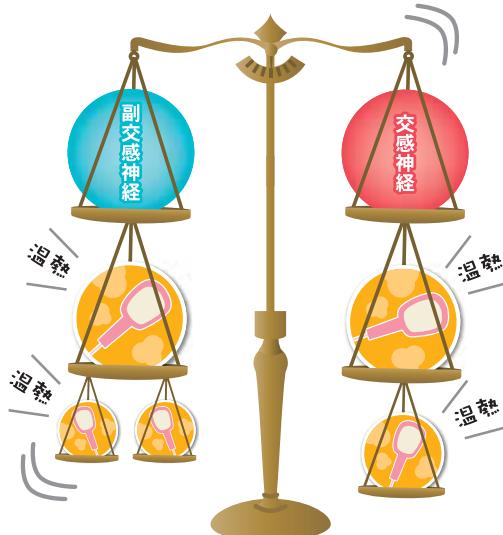
「自律神経を制するものは病を制す！」

「このままでいいもんとしてても、言ひ過ぎになんかなりません！」

三井ともさんも著書の中でこんな表現をなされていました。（「難病に克つ」より一部抜粋）

「自律神経がアンバランスになると、からだのどこかに組織の不活発などいのが生じ、貧血して十分に栄養の届かないところが生じ、血液が鬱滞し、体液のPHが狂つてしまつ。」

体の中の環境がもしくはこんな状態であれば、遅かれ早かれ不調が訪れ、これを下手な方法で「まかし続けければやがて本当の病を抱え込むことになつても不思議ではないのでしょうか。



一刻も早く、自律神経のアンバランスを整える（交感神経と副交感神経のバランスを整えること）のです。そしてそのためには、温いよりも「熱い熱刺激」が必要な理由がおわかりいただけましたでしょうか。

損をしない施療の受け方

■受けの方の意識がとても大事

一度目の施療（温熱療法をする）になると、どちらかへ温熱のよれを感じてもらいたい。

それが私たちの願いです。せっかく貴重な時間とお金を使って温熱療法を受けていただぐのですから損はさせたくない。そう思つのがあたりまえです。

普通のマッサージや整体そして「熱い熱刺激」以外の温灸や温熱療法はほとんどが気持ちの良いものです。中には強すぎのマッサージや痛い整体もあります。中には強すぎのマッサージや痛い整体もありますが、それらは比較的患者さん的好みにあわせて手加減をしやすい技術であるといえます。

しかし「熱い熱刺激を最大の特徴」としてこの二井温熱療法はそうはいきません。

肩こりにしる、腰痛にしる、そして消化器（食道・胃・十二指腸・小腸・大腸など）の不調やホルモン

バランス全てにおいて、三井とめ子さんが長年の経験の中から導き出した

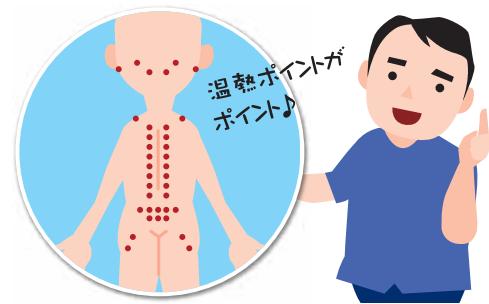
「温熱ポイント」なるものがあります。そこで、「温熱器で熱刺激する」

ひとつ、それをしなければ温熱プロが温熱をしていなければならぬことにはならないのです。

■撫では極上、副交感神経そのもの

私たちは温熱器で背中やお腹を撫でながら「温熱ポイント」を探し、「熱刺激するべき場所」を絞り込んでいきます。

温熱器で撫でられていくと、もともと温熱持ちがいいです。これは上級のマッサージの気持ちよさをはるかに超えるほどでしょう。



熱刺激には「温熱ポイント」が大事です

温熱器をとおして適度なマッサージ刺激を

感じ、からにそこからじわじわっと染み透ぬよつた温感を感じる。「どうですか？」とお聞きするとほとんどの方は「気持ちいいわねえ」とおっしゃってくれます。

温熱プロの温熱器による撫ではあるけれど、極上級の心地よさなのです。

■熱刺激は強烈、交感神経を揺さぶる

撫でだけで終われば、これがむかう最高でもうまでも超楽ちんつてところなのです。

しかしあつきり申し上げましょう。これでは効き

が弱い。
簡単な肩こりや首こり、痛みはとれるかもしませんが、温熱プロにしてもらおうとなんて考える人に簡単な症状の人はほとんじないのです。簡単な肩こりや首こりではないんです。そもそもいろんなところに行ったり、たくさん通りしてどうにかしつべりこない方たちがいろいろしゃるのでから。それなりに熱刺激を使うしかありません。撫でながら探し出し、絞り込んだ場所は、複雑な筋肉のコリを感じると、血液やリンパ液の循環が悪いところ、自律神経を介して少々お疲れ気味、または本当に不調な内臓とつながるポイントなどです。このようなポイントは見事に熱く感じてしまします。撫でながら撫でながら、熱刺激！そしてまた撫でながら撫でながら、熱刺激！

これを繰り返すうちに筋肉のコリがとれ、血液循環は改善し、弱り切った胃腸などに活を入れるので

す。三井とめ子さんは温熱療法でガンや難病治療もさかんに行っていた御方であり、著書において下記のような頗もしい言葉を残されています。

「人間の活力は熱であるから充熱してやればいい。四十二度～四十五度位の熱を生命現象を営んでいる総元に注いでやると、弱った生命力も雨後の植物のごとく、たちまちパワーがみなぎり、顔の表情といい皮膚の色といい、別人のようになつてくるから不思議である。」

……中略……

熱を入れると組織のまわりの血液が動き出し、貧血をみだし、鬱血を去り、組織活動がさかんになつてくるので、凝りかたまつた組織はたちまち活動を復活する。」

温熱プロから温熱療法を受ける方には、熱さの必要性をなるべく深く理解してほしいのです。どんな

温熱は最高レベルのセルフケア

宝の持ち腐れ



断言します。これほど優れた価値のある医療機器には、それなりに簡単にめぐりあえるものではあります。なぜ、ここまで大袈裟に断言できるかというと何を隠そうこの私が「温熱器の超愛好者」だからなのです。

朝は、起きぬ前にスイッチオン。テレビのニュースを見ながら頸肩、背中お尻まで、30分間は温熱します。もちろん仕事をしているので朝は忙しいので



温熱療法の必要性を積極的に理解し、実感しましょう

症状であれ、温熱療法を受けて短い時間に最大限の恩恵を受けるためには、三井とめ子さんの理論に裏付けられた温熱である必要があるのです。そしてそれは、「熱刺激で本人が感じぬ熱さ」、といつものの中に本当に効果を実感するための眞実がある」といた、理解しようとする姿勢が必要です。

ですが、「セルフケア温熱」をやるのとやらないとでは身体の軽さに雲泥の差がでてしまうのです。

若い頃の無茶の影響か、または単なる老化なのか、腰はヘルニア、頸の骨（頸椎）には異常があると診断されている私は、慢性腰痛と酷い首こりを抱えています。日覚めてすつきりと起きられる日など少ない私にとって、温熱器はなくてはならないものなんですね。

付き合いで外食が続いたり、お酒を飲み過ぎたりで体全体が重だるい日も少なくありません。その場合は少々時間をかけて背中に温熱します。

肝臓や腎臓の部分を丁寧にやると温熱をあてるポイントはすぐにわかりますのでそこを温めね。だるさがとれて、身体が軽く、楽になつていくのを実感することができるんです。なぜ私はこれだけ楽になる実感を得ることができるのでしょうか。それはとっても簡単な話です。ただ自分にあった正しい使い

方をしているからなんです。効果を実感できない方や、自分に合った温度がわからない人や、他人にあげちゃった人は、このセルフケアの神器（ちょっと大袈裟ですね。）と呼んでもけつして大袈裟にはならない温熱器の真価を發揮できていないだけ……私は常に頑思っています。

「これじゃ勿体無い！ 宝の持ち腐れだよー！」



温熱器でセルフケアすれば、もっと効果的。

温熱プロに受けているても セルフケアは絶対必要！

肩が痛む。腕が疲れむ。腰やお尻が痛い。お腹が張る、下痢や便秘など日常誰にでも頻繁に起くるような症状にセルフケアは抜群に有効です。使い方さえさらに工夫していけば絶対に手放せないお気に入りのツールになるでしょう。私などは、1泊程度の出張の機会があつても、海外旅行に行くときでもこの得難い温熱器を必ず持参します。仕事で肩がこつたときや食べ過ぎでお腹の調子が悪いとき、市販の薬を飲むより温熱器でセルフケアしたほうが効きが早いし安心できるからです。温熱セルフケアは私にとって絶対必要なものです。

多くの方は、温熱プロの施療（温熱をしてもらうこと）を受けています。例えば頸椎症（首の骨の変形などからくる神経性の痛みやしびれ）や腰痛症（ヘルニアや狭窄症、すべり症からくる重い慢性腰痛）数ヶ用経つても治らない五十肩の痛み。すべて整形外科で受診するような症状ですね。

これらを代表とする難治性の痛みやしびれで困っている方たち。

ガソや膠原病などの難病の方たちも加わります。さらにホルモンや自律神経のアンバランスから起る様々な症状。本来ならば健康保険が効く医療機関に行くべき方たちが温熱プロの施療を受けにいらっしゃるんです。

その頻度は、私のいわゆる1週間に1回から2週間に1回というところでしょう。

それでもう一つ、セルフケアが絶対に必要なケースがあります。

セルフケアでやりきれないような症状をお持ちの方

ようが、仕事、家事、子育て、介護、金銭的な理由毎日来ればセルフケアをする必要はないんですね。

など、人にはいろんな事情
といふものがあります。

だからセルフケアの必要
があるのでですが、仮に1週
間に1度温熱プロの施療を
受けるんであれば6日間の
空いている日があります。
その間、温熱プロから指摘
された場所にセルフケアを
してくれたらとても効率が
いいと思うのです。

血液の流れが悪いと困るは、温熱器をあてると熱
く感じます。筋肉のコツがあると困るも何とかの異
常があると困るも全部熱く感じます。感じるのは自
分であり、自分の悪いところ、自分で温熱器をあて
るべきところは自分でわかるのです。

温熱プロから指摘されたセルフケアするべきところ



温熱プロから教えてもらったポイントを
セルフケアすると、より効果的です

これから、さらに自分が知ることが出来るポイント
を見つけ出してセルフケアある。この流れは不可
欠なものなのです。

三井とめ子さんは、パワーの源は熱であると断言
され、自分が（三井とめ子さんが）温熱器で入れた
熱は8時間は体内に
留まるとおっしゃつ
ていました。

その間に身体の中で
その熱のパワーを
源として細胞が活性化するのだと……本
当の病気の方などは
熱の充電期間がなが
ければながいほど
いいところにない
ります。



温熱の良さを実感すると、もう手放せません。

1週間に1度の温熱プロの熱入れじゃ足りません。
様々な難しい症状であれば、自分で常に熱のパワー
を充填しておかないと追いつかないのです。
セルフケアで熱のパワーを充電して、充填して、
補充して、次の温熱プロの施療に控える。この流れ
こそが最も効率的であり、「自分の身体は効率的な
方法をもつて自分で管理する」という一歩先に進ん
だ健康の捉え方になるのではないかでしょうか。

三井とめ子さんの著書である、『注熱でガン・難
病が治る』には、いろんな症状に対し熱刺激を行
うところが詳しく載っていましたが、すでにもう廃
版となり簡単に手に入らなくなりました。
そこでこの小冊子において、症状別の熱刺激ポイ
ントと使い方のコツなどを解説したいと思います。
症状別の熱刺激ポイントは、三井とめ子さんの著書
をベースとします。30年以上の臨床経験を持つ三井
とめ子さんが見つけ出した熱刺激ポイントに従って

セルフケアの ポイントアドバイス

「温熱器で熱刺激する具体的な場所がわからない」
「このような声が多いです。

特にインターネットなどで購入した方は、使い方
の指導をされてないことが多いため、ますます宝の
持ち腐れとなっています。



三井とめ子著
『注熱でガン・難病が治る』

行うのが最も効率的だと思えるからです。

「これに現代的な解釈を付け加えて説明致します。

頼もしく力強い言葉ですね。ただ当てぬだけ、いわゆる温めるだけでも効果があります。

しかし熱刺激「」が「普通の温め療法」とはまったく違うところ。

「」に意識して熱刺激

三井とぬけらさんは著書、『注熱でガン・難病が治る』の中で温熱セルフケアについて「」の述べています。

「体表全体にたどりてみだけでも効果はあるが、体全体との部位との関連を考えつつ使うと、その効力には天と地の差がある。効き目がないのは使用方法が適切でないのが理由だから、諦めたりそのまま放り出したりせずに、おしみない勉強と努力をすればあなたもすばらしい術者になれる。この温熱治療は誰にでもそれを可能にする程度に簡便で即効性があり、副作用がないのである。」

これをセルフケアでも最大限に活かしましょう。布のカバーをつけて直に肌に当てれば数秒で熱くなります。パジャマの上からではどうでしょう。1枚着てぬだけでも随分違います。「熱さを感じる程度」は人により違います。熱く感じるものいれば我慢できぬ人もいる。自分が熱をしっかりと感じるのはじめてください。10秒から20秒当ても熱く感じないようなら「低温やけど」の危険が生じます。普通の感覚をお持ちの方なら、適切な方法で使用しているかぎり、火傷をすることはありません。服を着てその上からあるのであれば、気持ちよく温熱器を滑らせながら熱を感じ、時々止めて熱を注ぐようにしてみます。気持ちのいいところと、とても熱く感じると「」があると思います。自分が熱く感じたなら、そ

れが「熱刺激」です。

熱く感じる」とが「診断」、熱刺激が「治療」、これが三井とぬけらさんがおっしゃっていた「診断即治療」になります。けつして「まだ大丈夫だから」と無理して我慢してはいけません。やけにだけは気をつけしてください。

セルフケアの注意事項として、熱刺激をしたら痛みが増す場合はしないでください。

炎症などが強いと熱刺激後に痛みが増すこともありますので、まずは炎症を緩和する「」を最優先としてください。すべての症状に関して、「医療機関で適切な診断と治療が必要なケースがありますので、」「自身だけで症状の判断をするのは好ましくありません。

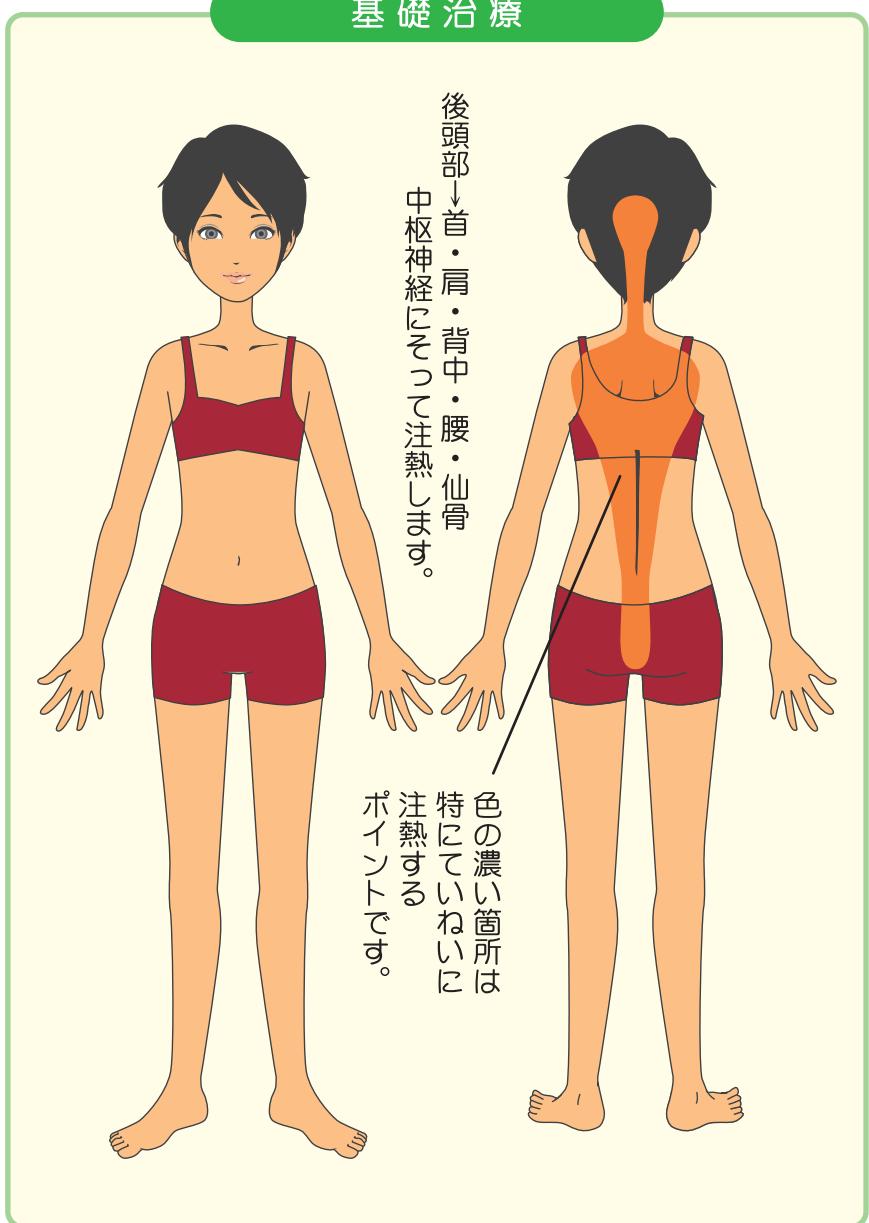


症状別ケア

35	34	33
■基礎治療（脳脊髄に熱刺激） 後頭部・脊椎全般・肩甲骨の間・ 腰椎下部・仙骨	■肩関節周囲炎（五十肩） 膝・股関節の痛み	■大腸の症状 (下痢・便秘・痔・大腸炎など)
39	38	37
■婦人科系	■膀胱炎 十二指腸	■風邪・鼻風邪・喉の痛みなど 腰痛とこおらがえり
42	41	40
■腕の痛み・しびれ・だるさ 肝臓	■眼精疲労・白内障 眼の乾き・花粉症の痒みなど 胃に関連するあらゆる不調	■腕の痛み・しびれ・だるさ 眼精疲労・白内障 眼の乾き・花粉症の痒みなど 胃に関連するあらゆる不調

三井とめ子さんは、何かの症状があつたとしても必ず「基礎治療」をするよう」と言われていました。図がその基礎治療の部位です。中枢神経である「脊髄と自律神経に熱を注ぐ」ことから始めます。健康維持に欠かせないといふのであります。しかし忙しい方もいらっしゃいます。一日30分しか時間がない人は、基礎治療しかできないということがあります。気にしないでください。その場合は自分の症状に合つとじろだけでも行ってください。セルフケアにはルールはありません。

時間がある人はたくさん、ない人はできるだけ行えばいいのです。



■肩関節周囲炎（五十肩）

腕が痛いが動く。寝てるときに痛いほうの腕を下にすることができるない。日中動いているときなどは痛みが軽くなる。または腕を動かすとひどく痛み、後ろに手がまわらないなどの症状があります。

三井とめ子さんはこの原因を「腕の神経痛」そして神経痛が原因で硬くなってしまった筋肉にあるとしています。

図の赤い部分に腕の神経が通るので温熱器を当ててください。神経痛があるとこ（神経が傷んでいるところ）はとても熱く感じます。

そして（鎖骨の下、三角筋）などが硬くなってしまふ筋肉です。頑固なコリですが地道に温めながら熱刺激を行ってください。

■膝・股関節の痛み

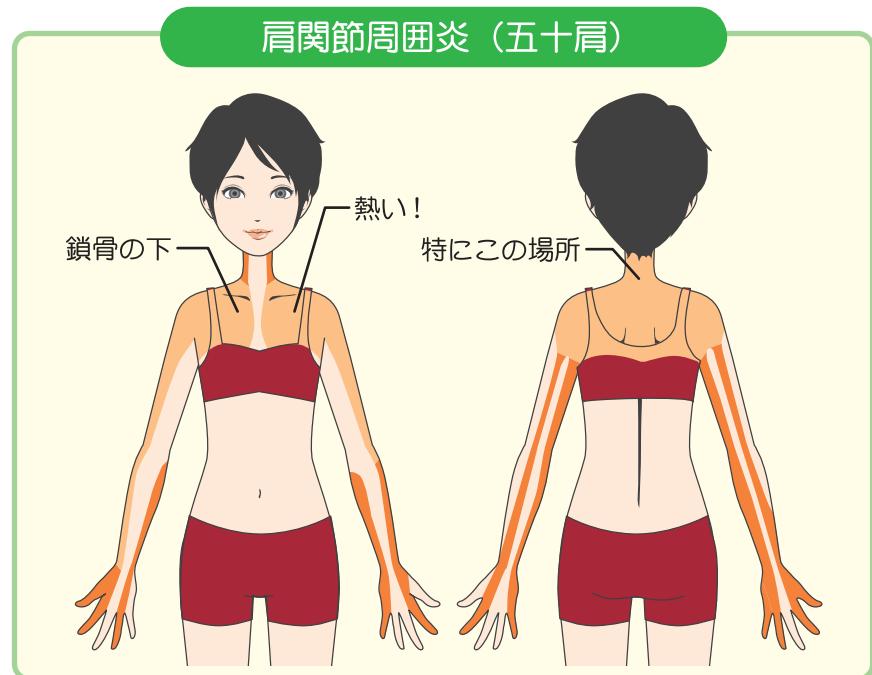
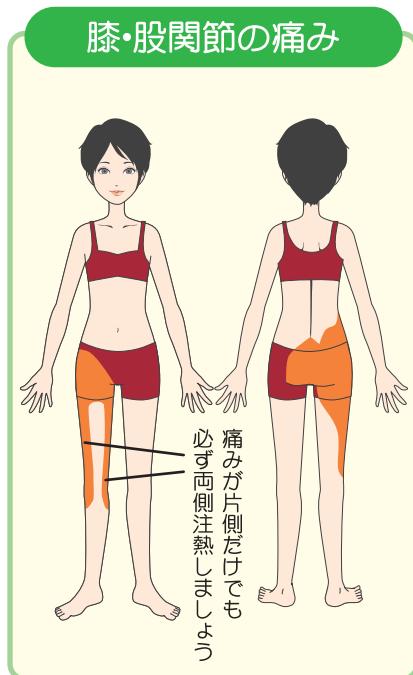
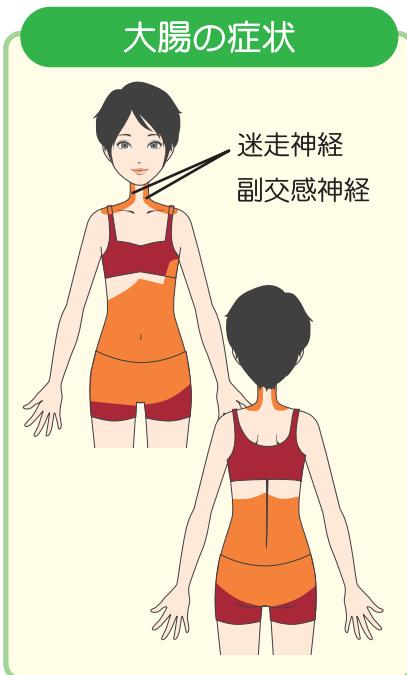
スポーツのし過ぎやケガなどの急性の炎症は別として、膝の内側を通る「大腿神経痛」であることが多いです。図にある通り、太ももの筋肉をほぐし、膝

の内側を中心に温熱器を当てていきます。熱く感じるところが神経が傷んでいたり、そこに熱刺激です。但し、全く改善しない場合は、軟骨の摩耗（すり減り）や半月板という膝の大変な部分に問題があるので、その時は医師の適切な診断が必要になります。

■大腸の症状（下痢・便秘・痔・大腸炎など）

痔は肛門に出ますが、消化器全体の弱まり、特に大腸の機能に問題がある場合に生じると言われています。下痢や便秘などは、自律神経の副交感神経の働きが弱まることが原因であると三井とめ子さんは述べておられます。

大腸炎は過敏性と潰瘍性がありますが、これもまた副交感神経の弱まりが原因であると述べておられます。この他に免疫のバランスも考えられますが、図の頸の部分は副交感神経である迷走神経のあるところです。たいへん熱く感じますが、無理のない程度に根気よく熱刺激を行ってください。頸の筋肉のコリが酷いかたは、副交感神経の働きが鈍ります。



■風邪・鼻風邪・喉の痛みなど

風邪は身体の疲れがたまるとなります。それは間違いないところ。最近では、ウィルス性で39度以上の高熱が出ない限り、薬で抑えてしまるのはよくないとも言われています。免疫細胞が働くと自動的に発熱して、細菌やウイルスに対処しようとしますが、それが様々な「風邪の症状」として現れます。熱を入れに入れて寝ていればよくなるのでしょうか。仕事や家事、学業など思うようには休めません。それに「マイコプラズマ肺炎」「RSウイルス」などが原因の疾患もあります。

いろんな理由から適切な薬の服用が必要なこともあります。

こじらせないためには熱刺激は有効です。肩こりと頸こりをよくほぐす。「これは絶対必要。肩甲骨の間、腕もほぐします。鼻風邪、喉の痛みも温熱器を当てるとしても熱いところが。最初は熱くてもそのうち心地よい熱さに」。風邪にかかりにくい身体になることを目標に。

■腰痛といこむらがえし

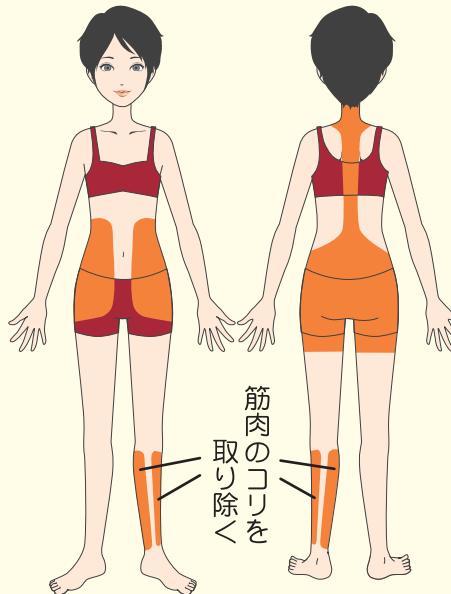
腰痛には様々な原因があります。整形外科の診断で多いのは、「椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」「腰椎変性すべり症」これに突如として起じる「あくびり腰」もあります。

実は事故や転倒における急激な損傷でないかぎり、「突如起じる腰痛」などは存在しないと考えています。何年も何十年も長い時をかけて腰痛の原因はつべりれていきます。

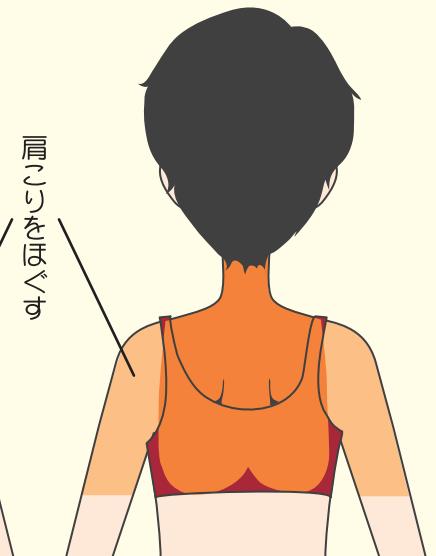
慢性的な腰の痛みは筋肉や神経の血行不良が原因なので、図の部分をこまめに温めてください。この中にとても熱く感じるところがあればそこへ熱刺激。範囲が広いので少し面倒に感じるかもしれません。根気よく続けて頂きたい。

こむら返りは、ふくらはぎの図の部分に硬くこりが固まつた部分があるのでそこを重点的に行つてください。「外反母趾」「扁平足」「歩きすき」「椎間板ヘルニア」があるときなどに、図にあるふくらはぎや、その前側の筋肉が部分的に凝り固まります。

腰痛とこむらがえし



風邪・鼻風邪・喉の痛みなど



■膀胱炎

女性に多い症状です。薬などで一時的に改善されても、疲れがたまつたり精神的なストレスにより何度も再発するようです。熱刺激により、菌の潜んでいるところを探り当て、それまで根治できなかつたものが寛解したという例があります。

図にあるポイントでは、特に下腹部と内股の付け根が熱く感じることが多いです。

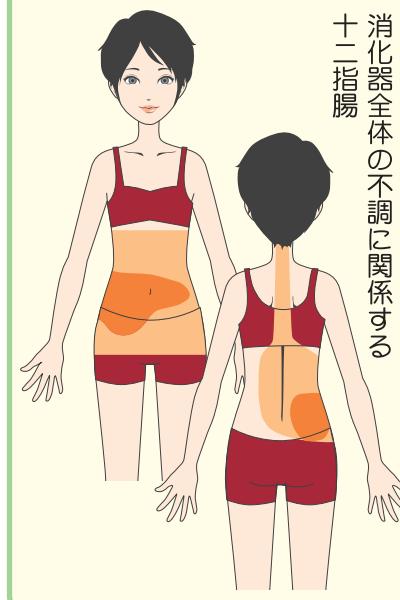
■十一指腸

消化器全体の不調に関する「いわゆる十一指腸」

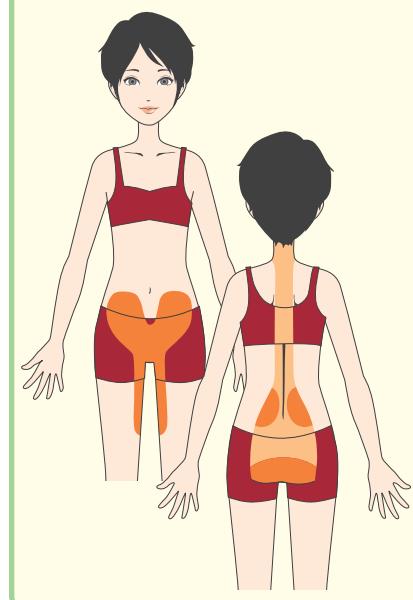
胃の不調なまゝは腸の不調なまゝ迷うことはあつても、十二指腸の不調を思い浮かべることはあまりないでしょ。しかし実際には胃の出口からすぐにある臓器で、膀胱とも接觸しています。胃酸と混せ合わされた酸性の消化物が流れ込み、膀胱からは膀胱液という強力な消化酵素が十二指腸に注がれます。炎症や潰瘍が生じやすいといふのです。

消化器全体の不調に関する
十二指腸

十二指腸



膀胱炎

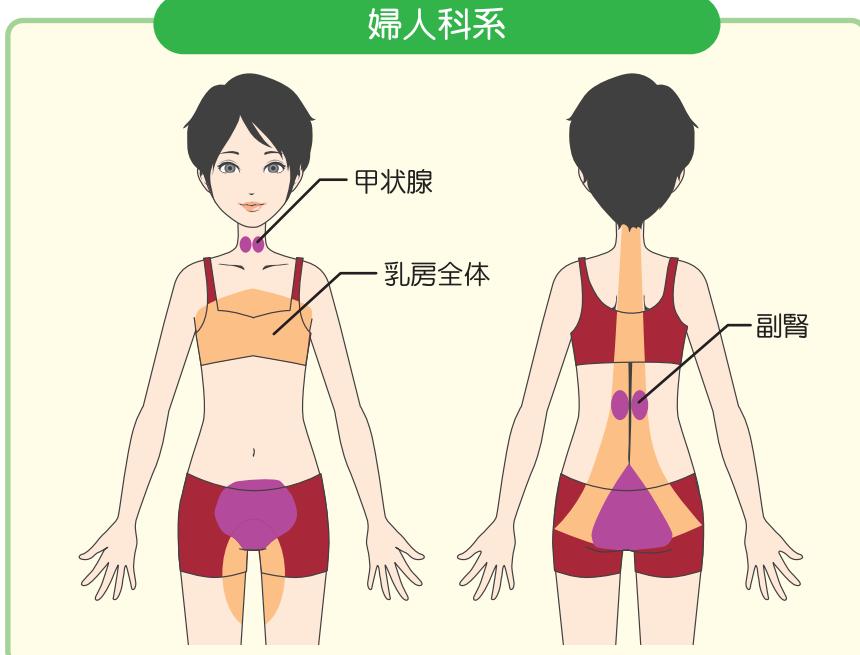


三井とめ子さんは、「十人中八から九人は何かの反応を持つている」と断言されています。
「その右横がポイントですが、個人により熱くなるところが違いますので「自分のポイント」を温熱器で探し出してください。

■婦人科系

エストロゲンやプロゲステロンという女性ホルモンのバランスが悪いと様々な症状が出ると言われています。甲状腺や副腎という器官も卵巢と同じく重要なホルモン器官ですが、単独ではなく、視床下部という自律神経の中核を大元として、たがいにバランスをとりあい、関連しながら働くことを知ることが重要です。体の疲れ、頭の使いすぎ、あらゆる精神的ストレスにより大元の視床下部が影響を受け、ホルモンバランスがくずれていきます。

図のポイントを意識して温め、熱刺激。何かストレスがあるならば、それをしつかり見つめ直すことも必要でしょう。



■眼精疲労・白内障・眼の乾き・花粉症の痒みなど

いずれの場合も肩こり・首こりは関係します。それに後頭部も眼に関係するのによく当たるだわい。三井とめ子さんは白内障について、「水晶体のリンパ液の新陳代謝が悪くなると水晶体が濁つてくる。薬害でも起こるとされている。目頭に温熱器を当てると効果が大きい。目の周囲もポイントである」と述べられています。

■胃に関連するあらゆる不調

「胸焼け」「胃の膨満感・不快感」「胃の痛み」など日常生活でも多くの症状がみられます。食道や十二指腸、小腸や大腸、脾臍まで関連していることもがあるので、安易に市販の薬で症状を止めるのは危険であるともいえます。
まずは食べ過ぎ飲み過ぎ、ストレスなどの生活習慣を見直す事が必要。温めと熱刺激でも症状が改善されなければきちんと医療機関を受診して原因を知るべきでしょう。

■肝臓

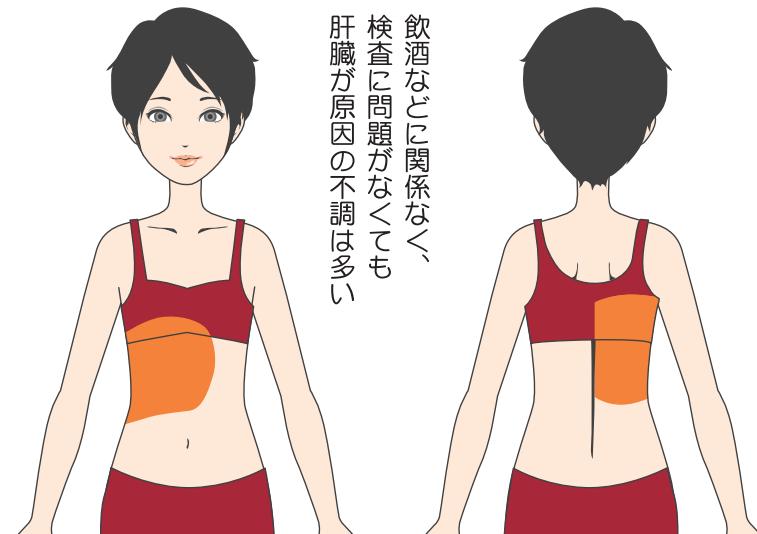
「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓。飲酒などに関係なく、一般的な血液検査で数値に問題なくても、肝臓が原因の不調が多いのです。

□から入れたものは小腸で吸収され、すべて肝臓に運ばれあらゆる形に変えられて貯蔵されます。そのときに代謝されないものは、莫大なエネルギーを使って解毒されます。

アルコールは酵素のお陰で、度を越して飲まなければきちんと代謝されますが、食品添加物や薬などはそうはいきません。肝臓に留まる事になります。肝臓は毛細血管の塊で出来ており、多量の血液を解毒や代謝のために溜め込んでいます。負担がかかりすぎればその働きが追いつきません。

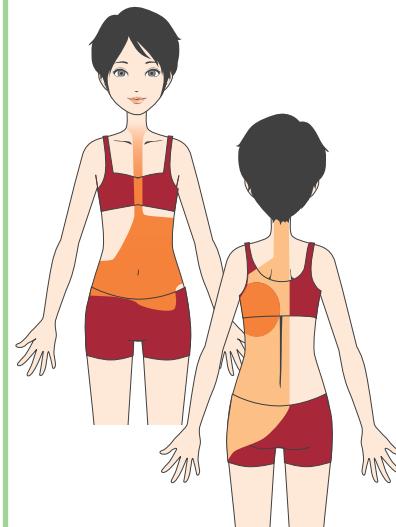
常にたくさんものを代謝する必要がある肝臓は弱つてしまふ事になります。
「沈黙の臓器」が沈黙を破ったとき、不調では済まされなくなむ」とは明らかです。

肝臓



飲酒などに関係なく、
検査に問題がなくても
肝臓が原因の不調は多い

胃に関連する あらゆる不調



眼精疲労・白内障・眼の乾き 花粉症の痒みなど



■腕の痛み・しびれ・だるさ

五十肩の症状であることもあります。痛みやしびれ方で大体の原因がわかります。

図の腕の部分が重だるい、なんか鈍い痛みがあるときはその殆どの原因は頸ということになります。「頸椎症」「頸椎症性神経根症」「頸椎椎間板ヘルニア」などの名前がついた症状です。症状の特徴としては、腕の広い範囲に重だるさや鈍い痛みがあります。腕だけに熱刺激を行ってもダメで、頸に行うことが必要です。腕の神経は頸の骨からはじまり、その大元のところで神経が傷んでいることが多いのですから。

この症状を感じる方は、頸のコリ感が強いのが特徴で、激しいスポーツの経験がある方やムチ打ちをされたことがある方。さらに腕を使いすぎたり、長時間のデスクワークをしている人に多いのが特徴です。熱刺激で筋肉を弛めると一時的に楽になりますが、当たる方に工夫が必要なため、少し勉強する必要がありますから。

よくある質問 Q&A

Q1

温熱器の温度設定は？

A1

まずは、自分が気持ちいいと感じる温度設定でしてみてください。

来ている服の厚さによって体感温度が変わりますので、熱すぎず、ぬるすぎずというのがリラックスできてるよといかと思います。

温熱療法師などプロの施術を受けている方は70度から86度設定でもよいと思いますが、温熱療法師にきちんと指導を受けるか各地で開催されているセルフケア講習に参加されればより有効な使い方を学べると思います。

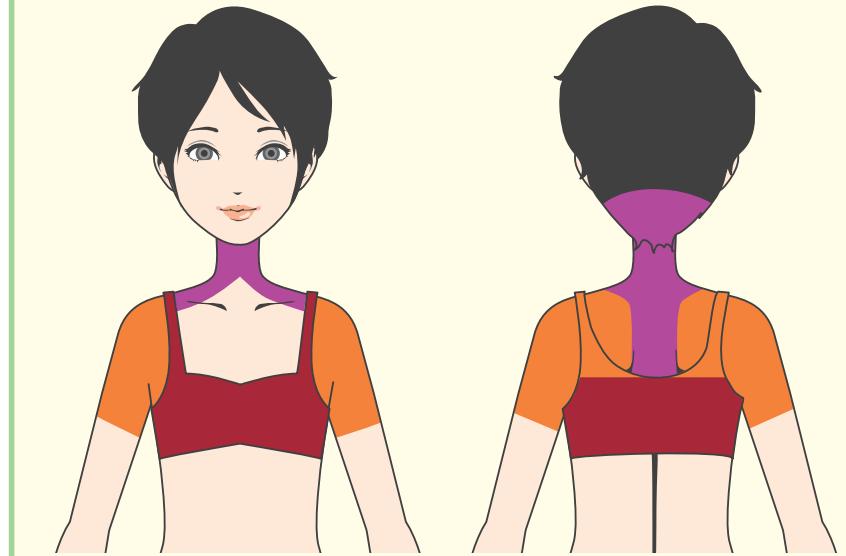
A2

温熱したあとは、8時間お風呂に入っちゃいけないんですか？

Q2

三井とめ子さんの著書に温熱後は8時間お風呂に入らないほうがよいと書いてあるので、皆さんからよく聞かれる質問です。セルフケアの場合はお風呂もシャワーもオーケーです。温熱プロにてもうつた場合でも、湯船に入り汗をたくさん流すくらいじゃないなら大丈夫ですよ。

腕の痛み・しびれ・だるさ



どのくらいしたらいいか、またはやり過ぎは駄目なのでしょうか?

熱いほうが効くなら我慢したほうがいいのですか？

A3
やり過ぎて駄目ということはありません。
慢性の痛みや病気の人ならたくさんする
べきです。注意事項については、低品質の

絶対に我慢しないでください。
温熱セルフケアは無理に熱くすればいい
というものではありません。

くり一箇所に熱器具を置いたままにして
いると、低温火傷をすることがあります。
また皮膚が色素沈着を起こすこともあります。
熱器具を購入したお店か温熱療法
師に聞いてみる。またはセルフケア講習
に参加されることをお薦めします。

熱器具を当ててみて、気持ちが良いと思
うだけでも血液循環がよくなりますが、
肩こりや首こりをほぐしたい、痛みを緩
和したいなどのことを望むのならもう少
し立ち入つて、熱器具の扱い方を学んだ
ほうが賢明です。

Q4
電磁波の危険性はないのですか？

国の安全基準を満たしておりますので、ご心配にはおびません。

ガンが治るんですか？

A6

捻挫をしてしまいました。温熱していいでしょうか？

A7

Q7

治るか治らないかはわかりません。三井とめ子さんがお書きになられた「注熱でガン難病が治る」という書籍があります。「」の書籍にはエピソードとして、「治った」的な言葉が多く使われているのです。多くの方に読まれている書籍なのでお客様から「治るんですか?」という問い合わせをいただくのでしょうか。もし病院でドクターに「治りますか?」と聞いたならどう答えるでしょうか?おそらく「ぜつたい治ります」とは言わないでしよう。

それと同じ」とだと考えてください。

「赤くなっている」など見られるときは炎症が続いています。炎症がひくまでは患部は温めないほうがいいです。そのかわり、患部以外のところは温熱オーナーです。例えば足裏、指、ふくらはぎ、すね（弁慶の泣き所）などをすると捻挫の治りが早くなることが多いようです。骨折も同じように考えることができます

毎日温熱していきますが、なかなか改善されません。やり方が悪いのでしょうか？

改善されない痛みや不快感の原因が何かとすることにもあります。熱器具を持っていても有効な使い方を知らない方が多いようです。

正しい使い方を学ぶセルフケア講習に参加されてはいかがでしょうか。

皮膚が痒いのですが、温熱していいですか？

温熱をしてみて痒みが楽になるようならしてもいいと思います。
改善しないようなら他の方法を。自分の手で搔いてしまふともっと酷くなることが多いです。

ウイルスや細菌性の疾患に効きますか？

ウイルスや細菌性の症状は医師が診断をするものです。

抗生素質や抗炎症薬の処方が必要なことがありますので、まずは医師の指示に従ってください。その上で温熱セルフケアを行うのはかまいません。

セルフケアをする際に気を付けることはありますか？

同じところばかりにあて続けないこと。
また、熱器具をあてたまま寝てしまつてしまふかもしれません。低温やけどは寝てしまつたときに一番起こりやすいようです。また、熱さを我慢しすぎても低温やけどをすることがありますので充分気を付けてください。

じこに温熱しても熱いです。すぐ悪いのでしょうか？

治温度設定や着ている服の厚さにより、セルフケアではどこもかしこも熱く感じてしまう事はあるでしょう。したがって「すぐ悪い」わけではありませんのでご心配なく。有効なセルフケアを行うには少しやり方を学ぶ必要がありますね。

風邪をひいて熱があります。温熱していいですか？

症状にもありますが、高熱時は避けましょう。
当然ですが、投薬などの適切な対応は必要です。

セルフケアをするとともに、あてる順番などはありますか？

A13 Q13
A12 Q12
A9 Q9
A8 Q8

そんなことはありません。気持ちが良いと感じる程度でも充分に楽になります。
熱くするというのは、やり方を知らないとなかなかできるものではありませんからね。

A15 Q15
A14 Q14
A11 Q11
A10 Q10

時間があるときは、背骨を上から下までよく温めてから自分が当たいところをするのがいいと言われていますが、時間が無いときはどこから当てもよいでしょう。

温熱をしてはいけないといふのはありますか？

海外での使用は？

A16 三井とめ子さんは書籍の中で「緑内障」の場合はしないでくださいと書いています。（眼圧が高いとき）あとは炎症をおこしている患部など。

眼に当てるときは必ず瞼を閉じて行ってください。

Q16

Q17

A17

Q17 食事の前が良いでしょうか。または食事の後？

A17 食べすぎて苦しくない程度なら食後でも構いませんし、食前でも、お好きな時間にどうぞ。

A18

Q18

A18

熱器具は精密機械ですので、変圧器（英語名はトランスフォーマー）を必ず使用してください。それともう一つ、アメリカや台湾など一部の国はコンセントの変換プラグ（英語名はアダプター）は日本と同じなので必要ありませんが、その他ほとんどの国では必要になりますのでそれも用意したほうがいいでしょう。

Q19 他にもまだまだわからいなこと
が……

A19 そうですね。その通りだと思います。熱器具は有効な使用方法を正しく知ってこそ真価を発揮できるものですから。電話でお聞き頂くか、地方各地で開催するセルフケア講習で、なんでも聞いてください。