

NEWS LETTER

2013.10
マイコール株式会社

女性の「冷え」「むくみ」に
上手に使う「こっそり。ポカポカ！」
使い捨てカイロの賢く正しい利用法！



元気の源「気海」を
あたためよう！

マイコール株式会社（本社：栃木県栃木市）は、1904年（明治37年）創業以来、一貫して温熱用品の製造を行い、1988年に業界初の衣類に貼るタイプの使い捨てカイロ「はるオンボックス」を発売し、今年で25周年を迎えています。

今回のレポートは、女性の「冷え」や「むくみ」についての調査データ、女性の鍼灸・マッサージ師の方からのアドバイス、使い捨てカイロの賢い利用法などについてレポート化しています。

■女性の「冷え」と「むくみ」について調査(抜粋)

【調査結果】 2013年9月調査。20代から40代の女性660名が回答。マイコール調べ。

- ◇自分は冷えやすい体質だと思っている方が82.4%に達する。
- ◇身体で冷えを感じる部位のベスト3は、足のつま先（63.8%）、手の指先（34.4%）、足首（28.6%）
- ◇身体の冷え対策のため、取り組んだことがあることベスト3
 - 1位 お風呂で身体をあたためた（50.5%）
 - 2位 ひざかけを使った（38.3%）
 - 3位 厚い靴下やタイツなどをはいた（36.4%）
- ◇足元の「冷え」と同時に「むくみ」も感じている方が70.7%
- ◇夏場でも下半身の「冷え」を感じている方が67.5%。下半身の「むくみ」感じている方が47.2%。
原因は冷房との認識が74.9%
- ◇「使い捨てカイロを貼っているのを、見られるのが恥ずかしい」との回答が47.2%
- ◇日常的に使い捨てカイロを使用している方(よく使う・ときどき使うの合算)が64.5%



- (株)グローバルスポーツ医学研究所
- 山賀 奈津子 (やまが なつこ) / 27歳 院長代理
- 勤務：グローバル治療院赤坂 (港区赤坂 3-12-22 竹下ビル 1F)
電話：03-5575-3939
- 資格：はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師(国家資格取得)
全国約 250 ヶ所に店舗展開し、企業・スポーツ団体の大会などへスタッフを派遣している(株)グローバルスポーツ研究所(本社：東京都中央区、社長：富山正一)の『グローバル治療院赤坂』に勤務し、国家資格の免許を持つ「山賀奈津子さん」に、女性の「冷え」や「むくみ」の相関関係やあたためると効果が期待されるツボなどについて、女性の視点からアドバイスをいただきました。
なお、山賀さんは、スピードスケートの選手と世界各地に同行し、スポーツマッサージを行っており、OLからスポーツ選手まで幅広い層の方々の強い身方となっています。

■足の「冷え」と「むくみ」、そして筋ポンプ作用について

身体の様々な部位の不調(肩こりや腰痛、関節痛など)を訴えて多くの女性の方が来院されます。その中には、意外にも、「冷え」を訴えて来院される女性の方も少なくありません。「冷え」の中では、特に下半身の「冷え」が多く、「冷え」と同時に、ふくらはぎや足の「むくみ」でお悩みの方もいます。

その根本は、筋ポンプ(筋肉の収縮と弛緩により、手足からの血液を心臓に戻す働き)作用が衰えていること。この筋ポンプ作用の衰えと「冷え」「むくみ」には相関関係があります。

例えば、長時間座っている事の多い方は、下半身の筋ポンプの機能の衰えから血行が悪くなり、「むくみ」に結びつくこととなります。さらに、冷房(寒さ)などによる足元の「冷え」を引き金に下半身の筋肉が硬くなり、その結果「むくみ」が強くなるケースもあります。

⇒ **調査結果：足が冷えると同時にふくらはぎや足がむくむと回答した方が 71.0%**

■「冷え」「むくみ」は季節を問いません

下半身の「冷え」「むくみ」を感じる方は季節を問いません。この原因は冷房。

夏場に来院される女性でも、冷房の寒さなどから「冷え」「むくみ」を訴える方も少なくありません。

⇒ **調査結果：夏場でも、下半身の「冷え」を感じる方 67.5%。下半身の「むくみ」を感じる方 47.2%**

■マッサージで筋ポンプ作用を改善

筋ポンプ作用を改善するためには、マッサージが効果的です。来院される方には、我々が他動的(外部からの力)に筋肉を動かすことで筋肉本来の働きを改善しています。

そのポイントは大きな筋肉をマッサージすること。下半身であれば、おしり、ふともも、ふくらはぎの大きな筋肉をマッサージ。また、マッサージには筋肉をあたためる効果もあります。しかしながら、ふとももやふくらはぎはセルフマッサージも可能ですが、おしりの筋肉は、難しいのが現状です。

【意外というおしりの冷える方】

地面に直接おしりをおろす「お花見」などの後には、おしりの冷えで来院される方も多くなっています。 ⇒ **調査結果：おしりが冷える方が 15.5%**

おしりの筋肉のセルフマッサージ



おしりの片側の少しぼむ部分(押して気持ちの良いところ)の下に、野球ボールなどをあてて、マッサージするように軽く身体を動かす。左右順番に!

■セルフ対策は「冷え」に効くツボをあたためる！

「冷え」を訴えて来院する方には、「冷え」に効くツボをもんだり、電子温灸などであたためたり、刺激を与え改善を促しています。しかしながら、来院できない方には、それらのツボを**使い捨てカイロなどを用いて「あたためる」**ことでも効果が期待できます。

【冷えに効果的なツボ】

1) 全身が冷えるときには！

◆元気の源「気海（きかい）」をあたためる

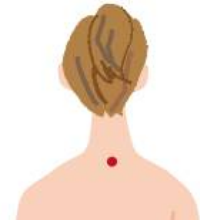
全身が冷える時には、おへそより指2本分下にある「気海」というツボをあたためることが効果的です。



【気海】おへそより指2本分下

◆首筋の「大椎（だいつい）」をあたためる

首筋の襟があたる部分で、骨が出ている部分の直下が「大椎」。全身をあたためるためには、首筋が一番と言われているのは、この「大椎」の部分。元気の源「気海」に「大椎」を組合せるのがポイントです。



【大椎】首筋の襟があたる部分で、骨が出ている部分の直下

2) 下半身が冷える時には！

◆女性に一番大事な「三陰交（さんいんこう）」をあたためる

内くるぶしの指4本分上で、骨の隙にあるツボです。下半身が冷える時やむくみ時だけでなく、生理痛や更年期障害などに効果が期待でき、女性には一番大事なツボです。



【三陰交】
内くるぶしの指4本分上で、骨の隙

3) 足先が冷える時には！

◆足指の先端「気端（きたん）」をあたためる

足指の先端に両足全部で10個あります。足先の冷えを解消するには、この先端をつまんでマッサージ。あたためても効果が期待できます。



【気端】

【八風】

◆足の甲にある「八風（はっふう）」をあたためる

足の親指から小指までの各指の付け根の間にあるツボです。あたためることで、血行を促進し、足の冷えに効果が期待できます。

【湧泉】

◆足裏にある「湧泉（ゆうせん）」をあたためる

足裏の土踏まずのやや上の中央で足の指を曲げたとき、へこんだ場所にあるツボです。冷えだけでなく、むくみにも効果が期待できます。

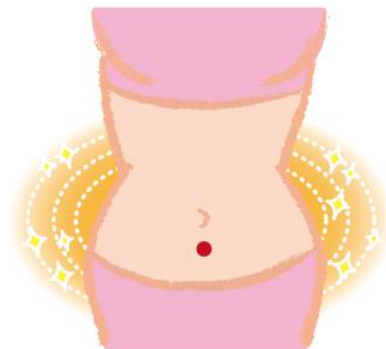


■ 元気のツボ「気海」は魔法のツボ！

◆ 元気の源「気海」を毎日あたためれば、コンディションが安定！

「気海」は、元気の源ともいえるツボです。前頁のように「冷え」対策だけではありません。このツボをあたためることで、全身の血流が良くなる効果が期待されます。それも、寒い時、冷えを感じる時だけでなく、365日あたためることがポイント。

あたためることで、女性も男性も、常にコンディションが安定して、毎日元気に過ごせる魔法のツボです。さらに、季節の変わり目など体調が今一つの時にも、是非あたためてみてください。



◆ 冬場のスポーツ（マラソンなど）の前に「気海」をあたためよう！

スポーツ前には欠かせぬウォーミングアップ。身体のコンディション作りは、怪我を防止するためにも、とても重要です。しかし、冬場のマラソンなどは、スタート時間まで、寒い中で待っている時間も長く、身体が冷えきってしまうことも！そのような時は、貼るタイプの使い捨てカイロなどで「気海」をあたためて待機。加えて「大椎」もあたためれば、さらに効果が期待できます。

全身の血流が良くなりベストコンディションでスタート！



以上、グローバル治療院赤坂の山賀奈津子さんからのコメントです。

【コラム】 by マイコール

持続時間の残っている「あたたかな使い捨てカイロ」を一時休止する裏技！

朝、通勤の時に使った「使い捨てカイロ」。あたたかいオフィスに入ったら必要無い場合もありますよね。しかし、まだ持続時間が残っていてもったいない！ 帰宅の時にもう一度使いたい！と節約したい方に裏技！ その様な時には、

- 1) 使いかけのカイロを「ジッパー付きの密封ポリ袋」に入れる
- 2) ジッパーを閉める前に、空気をできるだけ抜く
- 3) 空気が少ないため、カイロが一時お休み
- 4) 袋から出せば、再びあたたかくなります

【ポイント】

- ◆ 「ジッパー付きの密封ポリ袋」は空気の通りにくい冷凍・冷蔵用を使用！
- ◆ 貼るタイプの使い捨てカイロの場合は、貼りなおすと粘着力が低下します。
- ◆ 袋に入れる際、粘着面の保護シートを再び貼っておくと、乾燥による粘着力の低下が防げます。



使い捨てカイロは！！

■ 使いすてカイロは、「こっそり」が女性心理

調査結果では、日常的に「使い捨てカイロ」を使用している方(よく使う・ときどき使うの合算)が 64.5%に達しています。しかしながら、「使い捨てカイロ」を使っていることを知られたくないのも女性の心理。

⇒ 調査結果：「使い捨てカイロを貼っていることを見られるのが恥ずかしい」との回答が 47.2%
理由のトップは、「オバサンっぽいから」62.8%

■ あたためるツボによって、使い捨てカイロを使い分け

マイコールの使い捨てカイロ（オンパックス）には、「貼るタイプ」「貼らないタイプ」をはじめ、大きさ（レギュラーサイズ、ミニサイズ）があります。さらに、薄型で曲がってフィットするタイプや靴下に貼るタイプ、靴のつま先や中敷タイプなど用途によって様々なタイプがそろっています。「貼る/貼らない」「サイズ」「タイプ」によって、最高温度・平均温度・持続時間が異なるのもポイント！あたためるツボによって、使い分けましょう！

ツボをこっそり、ポカポカ

■ 「気海」をあたためるには、貼るタイプのミニサイズ（はるミニオンパックス）をこっそり

- ・薄くて、小さい（9.6cm×7cm）ため、おなかに貼ってもポツリ目立ちにくく、女性に最適
- ・レギュラーサイズに比べ、平均温度が2℃低い（51℃）優しい温感で、年間通じて使いやすい

《薄着の季節は》



下着（キャミソール）の上に！

《厚着の季節は》



長袖下着の上に

《ガードルの上に》



《腹巻の上に》

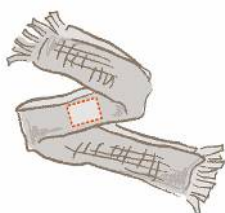


※カイロが肌に直接触れないこと。薄い下着などで使用しないこと。寝る前にはがすこと。

■ 「大椎」をあたためるには、貼るタイプをマフラーやスカーフに忍ばす

- ・大椎のある場所は、「下着がとどかない」「目立ってしまう」ため、マフラーなどで隠す
- ・貼るタイプ（はる オンパックス）なら、マフラーやスカーフを取っても、落ちる心配は無し
- ・夏場はミニサイズ（9.6cm×7cm）、冬場はレギュラーサイズ（13cm×9.5cm）
- ・最高温度 63℃は同じでも、平均温度はミニ 51℃、レギュラーは 53℃で使い分け

《マフラーやスカーフに忍ばせる》



マフラーの中に入れ、直接肌にあてない

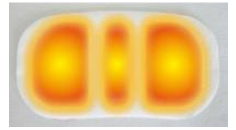


知られずにポカポカ

※カイロが肌に直接触れないこと。

■「三陰交」をあたためるには、薄型で曲がってフィットするタイプ[°](はるスマートオンボックス)

- ・足首は「冷え」を感じる部位の第三位（28.6%）。しかし、ふつうの四角いカイロではあたためるのが難しい場所でした。
- ・ラウンドしている足首には、「曲がってフィットする貼るタイプ/はるスマートオンボックス」が最適
- ・マイコール独自の「はるスマートオンボックス」は、平均温度は 50℃と優しい温感
- ・「タイト&レッグウォーマー」or「タイト&ブーツ」で、ツボを中心に足首全体をあたためる



「タイトの上に貼る」



ツボを中心に足首にそって貼りつけ

「レッグウォーマーで隠す」



さらにあたたかい

「ロングブーツで隠す」

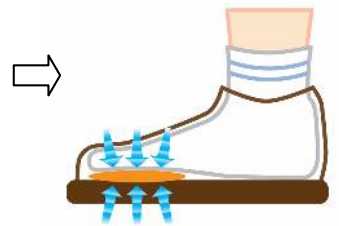


OR

■足のツボをあたためるには、靴下用、靴用、中敷タイプ[°]の専用カイロでこっそり！

1)つま先の「気端」をあたためるには、「靴下やタイトに貼るタイプ[°]」や「靴のつま先に置くタイプ[°]」

- ・業界唯一の両面（靴下と接する面と靴と接する面）から空気を取り入れ、靴内の少ない空気でも素早くあたたまります。最高温度 43℃、平均温度 38℃、持続時間 5 時間
- ・靴下に貼るタイプは、靴を脱いだときに目立たないように白と黒を用意
- ・超薄型で大きすぎないスリム形状のため、パンプスなどでもぴったりフィット



「靴下用(黒)」

「靴下用(白)」

「靴用」



粘着剤付で靴下に貼る。目立たない白・黒を使い分け



すべり止め付きで靴の中に置く

※カイロが肌に直接触れないこと。

※つま先以外に使用しないと。

2)足裏の「湧泉」もあたためるには、中敷きタイプ[°]（中敷きカイロ足ポカシート）で足裏全体を！

- ・薄くて軽く、違和感の無い本物の中敷のような使い心地
- ・使い終わりまで型くずれせず、ヒールの高いパンプスのような靴でも中身がかたよりません。
- ・女性サイズ（22cm）、男性サイズ（25cm）を用意し、持続時間は5時間と8時間から選べます。
- ・「ぬるい」と感じたら少し足踏みすると空気が入り、あたたかくなります。

「パンプスに」

「中敷きカイロ足ポカシート」

「足裏がポカポカ」



オフィスでポカポカの裏技

1) ももが冷える場合

ひざ掛けの内側、太ももの位置に「はるオンパックス(レギュラーサイズ)」を2枚貼ると、即席コタツの出来上がり。

※熱いと感じたら使用を控えること。カイロが肌に直接触れないこと。



2) おしりが冷える場合

椅子の座布団の上に「はるオンパックス(レギュラーサイズ)」を貼ると、即席ホットシート。ホンワカ気持ちいい。熱すぎる場合は「はるミニオンパックス」をどうぞ。

※熱いと感じたら使用を控えること。



3) 上半身が冷える場合

上半身が寒いときは、上腕（二の腕）の外側に貼ると寒気を感じにくくなります。

※カイロが肌に直接触れないこと。



安全に使い捨てカイロをご利用いただくために！

■低温やけどに注意（使用方法を守って）

- ・肌に直接貼らないでください。肌に直接ふれないようにご使用ください。
- ・熱いと感じたときは使用を中止してください。長時間同じ所へのご使用はさけてください。
- ・就寝時は、使用しないでください。ふとんの中や暖房器具の近くでは使用しないでください。カイロが急激に高温になり、ふくらんだり、破れることがあります。
- ・他の暖房器具との併用は、高温になりますのでさけてください。
- ・うすい下着などの上から、またはベルトなどで押さえられる状態でのご使用はさけてください。
- ・糖尿病など血行障害のある方は熱さを感じにくいことがあり、低温やけどの恐れがありますので、使用に際しては医師にご相談ください。体調のすぐれない方は、熱さを感じにくい場合があるので、低温やけどに十分ご注意ください。

※製品袋裏面の使用上の注意を読んでから正しくお使いください。

マイコール商品一覧

| | タイプ | サイズ (1枚) | 最高温度 | 平均温度 | 持続時間 | 梱包単位(袋) |
|--------------------|----------|----------------|------|------|-------|----------|
| はるオンボックス | 貼るタイプ | 13cm x 9.5cm | 63℃ | 53℃ | 12 時間 | 10、30、60 |
| はるミニオンボックス | | 9.6cm x 7cm | 63℃ | 51℃ | 10 時間 | 10、30、60 |
| オンボックス | 貼らないタイプ | 12.8cm x 9.5cm | 66℃ | 53℃ | 20 時間 | 10、30 |
| オンボックスミニ | | 9cm x 5.5cm | 67℃ | 53℃ | 10 時間 | 10 |
| はるスマートオンボックス | 貼るタイプ | 13cm x 7cm | 62℃ | 50℃ | 10 時間 | 6 |
| くつ下用オンボックス/黒・白 | 貼るタイプ | 9.6cm x 7cm | 43℃ | 38℃ | 5 時間 | 5、15 |
| 靴用オンボックス | 靴中に置くタイプ | 9.6cm x 7cm | 43℃ | 38℃ | 5 時間 | 5、15 |
| 足ぼかシート 5 時間 22 c m | 中敷きタイプ | 22cm x 7.1cm | 39℃ | 35℃ | 5 時間 | 3 |
| 足ぼかシート 8 時間 22 c m | 中敷きタイプ | 22cm x 7.1cm | 39℃ | 35℃ | 8 時間 | 3 |
| 足ぼかシート 5 時間 25 c m | 中敷きタイプ | 25cm x 8.4cm | 39℃ | 35℃ | 5 時間 | 3 |
| 足ぼかシート 8 時間 25 c m | 中敷きタイプ | 25cm x 8.4cm | 39℃ | 35℃ | 8 時間 | 3 |

※この他、医療用の温熱シート「メディカルジーン肩用、腰用」を販売しています。

※価格は、全てオープン価格です。

■マイコール株式会社

創業：1904年（明治37年）9月

資本金：9千万円

代表取締役：臼井 均（うすい ひとし）

事業内容 カイロ・温熱製品の製造、開発、販売

本社・工場 〒328-0067 栃木県栃木市皆川城内町388番地

TEL 0282-31-1131(代表)

HP <http://www.mycoal.co.jp>

【本件に関するお問合せ先】

・報道関係者 マイコール株式会社 マーケティングG

担当：高山、石川

TEL：0282-31-1131 FAX：0282-31-1049

メール：i-takayama@mycoal.co.jp

・消費者 マイコール株式会社 お客様係

TEL：0282-31-3000(9:00～17:00 土日祝を除く)