

厳冬特集：温罨法（おんあんぼう）について

・温罨法とは？

全身または局所に温度刺激を与え温めること⇔冷罨法（れいあんぼう）

・温罨法の種類

湿性：温湿布、温パップ、蒸しタオル、ホットパック、足浴などの部分浴

乾性：湯たんぽ、アンカ、カイロ、電気毛布、電気アンカ、熱気浴など



・温罨法の効果

- 皮膚温や体温の上昇、白血球を増加させ炎症を抑える。
- 身体表面の血管を拡張させ血流循環促進、老廃物、炎症物質、発痛物質の除去、痛点分布密度の低下、皮膚の緊張性の低下により筋肉痛や関節痛を緩和する。
- 皮膚、皮下組織、筋の温度上昇により筋や結合組織が弛緩し、筋緊張、拘縮が緩和、関節可動域が拡大し運動が円滑になる。
- 40℃程度の温熱刺激は知覚神経の興奮を鎮め、鎮痛、鎮静効果がある。
- 自律神経が刺激され腸の蠕動運動を促進、排便や排ガスを促し腹部膨満の苦痛を緩和する。
- 下痢時、腹部内臓器の循環血液量を増加させ消化吸収を助けるとともに炎症の回復をはかる。
- 視力、調整力、涙液分泌を促進する、咳を軽くしたり、痰の排出を促す。
- 精神安定剤・・・気分を爽快にさせて不安を軽減する
- 睡眠導入効果・・・保温によりエネルギーの消費を防ぎ快適な環境を整え、快の刺激が副交感神経優位の状態を作り出し、鎮痛、リラクゼーション効果をもたらす。入浴、足浴で末梢血管の拡張により熱の放散が促され深部体温が低下し睡眠導入が容易になる。



- ・禁忌：消化管の穿孔・閉塞、出血傾向、全身衰弱・血圧の変動が激しい場合
 - ・注意、観察事項：年齢、栄養状態、浮腫、意識レベル、知覚麻痺、反応、バイタルサイン、顔面紅潮の有無、悪寒の有無、皮膚の状態
- 温度感覚は一度感じた刺激が一定時間持続すると弱くなり 16～40℃ではほとんど感じなくなる無感温度があり、ご利用者様の感覚機能に注意し長用は厳禁。
- 心理的効果として温度感覚には「温」「冷」以外に「快」「不快」を感じる快適感覚があり温度感覚とは必ずしも一致せず、個人差、発熱時、年齢、心理状態などで変化する。



レイス治療院

住所：福山市瀬戸町長和1536-4

TEL：084-952-0831 / FAX：084-982-5234

営業時間 09:00～18:00 定休日：日・祝日

ホームページ <http://leisfukuyama.web.fc2.com/>