

名医が伝授！ 血圧が下がる5カ条 ポスター付き

高血圧を 自力で治す本

2015年版

血圧が下がる5カ条

血圧の新基準値

血圧と生き方

降圧剤と寿命

ストレスと血圧

薬とのつきあい方

後期高齢者と血圧

降圧剤のやめ方

降圧剤の副作用

タオル握り

かかとストン

緩急ウォーク

足指のグーパー体操

足の指立て

ふくらはぎマッサージ

首のスジ押し

脳幹マッサージ

耳引っぱり

指組み

腹押し

コンブ水

蒸しショウガ

天然塩

カレー

コーヒー

タオル握り

減塩より効くと世界が注目！



血圧の新基準値

70万人調査で判明！

新発見の
食べる
降圧剤

降圧剤はやめられる！
薬に頼らず下げる極意

耳引っぱり

200ミリの最大血圧がその場で降下! 自律神経が整い不眠にも特効の 耳引っぱり

萬生健康治療院院長 中川忠男



気を全身に満たして リラックス状態にする

昨今、高血圧にお悩みのかたがふえています。高血圧はこうつておくと、脳卒中や心臓病など、重篤な症状を引き起こしかねません。そのようななかにぜひお勧めしたいのが、「耳引っぱり」です。

耳引っぱりは、その名のとおり、ただ耳を引っぱるだけという非常に簡単な健康法です。シンプルですが、毎日続けることで、高血圧の改善が望めます。それは、耳引っぱりが、自律神経のバランスを整えてくれるからです。

私たちの意志とは無関係に、内臓や血管などの働きをコントロー

ルしているのが、自律神経です。いわば、生命活動の根幹を担う神経といえます。

そして自律神経には、交感神経と副交感神経という2種類があります。交感神経は、主に昼間の活動時に働く神経のことです。仕事中や運動中に高くなり、体を緊張した状態にさせます。

一方の副交感神経は、主に夜間

の休息時に高くなります。体をリラックスした状態にする、いわば休息の神経といえます。

本来であれば、1日を通して、両者がバランスを取り合うことで、健康状態は維持されます。しかし、多忙でストレス過多な現代人は、どうしても交感神経が優位

な状態に傾きがちです。交感神経が優位になると、血管は収縮し、

血圧が上昇します。連日、朝から晩まで働いている人は、この状態が長く続く結果、高血圧になりやすいのです。

そして、耳引っぱりが、そのような交感神経が優位な状態から、副交感神経が働くような状態へと導きます。

また、耳は、全身の各部と対応するツボや反射区（体の各部の異状が現れる特定の部分）が集まっている場所です。耳を引っぱって刺激することで、体の不調を正し、

東洋医学でいう「気」（生命エネルギー）を全身に満たしてくれます。血管が拡張して血流が改善されるのです。

耳を引っぱると、まず耳が温かになります。そして、全身がポカポカしてくるのを感じるでしょう。これは、体がリラックスした状態になり、副交感神経が優位になっている証拠といえます。血管

で、血管に対する血液の圧力が弱まり、高血圧の改善へつながるのです。

薬だけではここまで下がらなかつた！

実は私は、10代のころから、ひどい自律神経失調症に苦しんできました。自律神経のバランスがくずれ、全身の不調に悩まされていました。疲れ目や不眠、肩こり、のぼせなど……。病院の検査

では異常が発見されず、途方に暮っていました。

この苦境を開いたのが、耳引っぱりでした。毎日、耳引っぱりを続けることで、ようやく今の健康体を取り戻すことができたのです。

では、耳引っぱりのやり方を詳

しくご説明しましょう。

まず、目をつぶり、リラックスした状態で、両手で耳の上部をつまみます。両ひじを開き、親指で耳の前を、人差し指の第2関節辺りで耳の裏をはさむようにしてください。その姿勢のまま、やや斜め上の方向に引っぱります。

引っぱる強さは、気持ちいいと感じる程度でいいでしょう。

時間は、1分程度でじゅうぶんです。この間、ゆっくり呼吸することを心がけてください。

耳引っぱりは、どんな姿勢で行つてもけつこうです。立ちながらでも、いすに座りながらでも、ベッドに寝ながらでも、体の負担にならない好きな姿勢で行つてください。ただし、背すじはしっかりと伸ばすようにしましょう。

基本的には、いつ行つてもかまいません。1日に1回、空いている時間を見つけ、耳を引っぱつてください。ちなみに、不眠症にもお悩みのかたは、就寝前がお勧めです。体が温かくなり、血流がよくなつて、ぐっすりと眠れます。

私の例のように、耳引っぱりは即効性も期待できます。日常的な血圧の安定だけでなく、突然上がったときの応急処置としても役立ちます。

実際に、耳引っぱりで血圧が下がったかたの事例をご紹しあわせ介します。88歳の女性のAさんは、最大血圧が200mmHg近くもありました(基準値は140mmHg未満)。そこで私は、耳引っぱりを指導し、自宅でも行つてもらうようにしました。すると、徐々に血圧が下がり、140mmHg以下に落ち着くようになりました。降圧剤も服用していますが、薬だけではここまで下がらませんでした。耳引っぱりで、血流が改善したおかげで

私自身は、ふだん血圧に問題はないのですが、数年前、急に最大血圧が200mmHgまで上がり、立つていられなくなつたことがあります。そのときは、その場で耳引っぱりを行い、血圧をどうにか下げて、落ち着かせることができました。

耳引っぱりを行い、血圧をどうにか下げて、落ち着かせることができました。

耳引っぱりのやり方

- 1 目をつぶり、背すじを伸ばし、体を楽にする。
- 2 両ひじを開き、耳の上部を、親指と人差し指の第2関節辺りではさむ。
- 3 やや斜め上の方向に、気持ちがいいと感じる強さで引っぱる。これを毎日1分行う。

