

## シュタイナーの湿布療法 (その3)

### ——湿—熱湿布・湿—温湿布療法の必要物品とその基本的手順——

伊藤 良子

以下は、「Monika Fingado(2001): Therapeutische Wickel und Kompressen, Natura Verlag.」(『モニカ・フィンガド (2001) : 湿布療法 —イタ・ヴェーグマン クリニックのハンドブックより—, ナトゥラ出版。』) より、著者の許諾を得て一部を訳出したものである。《二重カッコ内》は訳者注。

#### I. 湿—熱湿布・湿—温湿布療法の必要物品

##### A) 必要物品

布は、吸水性と通気性に富み、柔らかく、出来るだけ化学繊維を含まないことが効果的な湿布のための大切な条件です。私達のクリニックでは多種類の湿布療法に対して特製の湿布用の布を用意していますが、勿論布きんや手拭タオル、粗布、古いシーツから切り取った木綿布などを使えば良いでしょう。望ましい外布としてはウールの襟巻きや毛布やセーターの一部を使うことができます。

##### 1) <sup>うちぬの</sup>内布

内布には、木綿、麻、くず絹糸で織られた布を使います。

湿—熱湿布では、必要な大きさに何重にもたたんで使い、十分に水分を吸収し、また冷めにくくようにします。

私達は大抵の場合、約40×120cm大の木綿布を使用します。腹部、肝臓、腎臓などの湿布の多くには、それを20×30cm大に3回折って8重にします。長い辺を半分に折ると、胴部や胸部の

湿布に適しますし、ふくらはぎ湿布にも丁度良い長さとなります。

より小さな湿布、たとえば、心臓湿布や手首湿布では、ハンドタオルや木綿のおしめを使うことができます。

からし巻湿布やより大きめのからし湿布には、30×120cmの「からし布」を使っています。この布は、半分に折って袋状に両端を縫ってあり、からしの粉がこぼれでないようになっています。もちろん十分な大きさのただの布を利用しても良いでしょう。

乳腺湿布用には、木綿布を何重かに折り、乳房全体を十分に被う大きさの卵形に縫い、乳頭の部分をくり貫いた、乳房布を使います。

オイル布、軟膏布、ハップ布 (粥状の罨法)、その他の湿布の為には、古いシーツのような木綿布を必要な大きさに切って使います。

##### 2) <sup>しぼりぬの</sup>絞り布

湿熱湿布のためには、内布を絞り上げる為の絞り布が必要になります。これには両端が内布より最低10~15cm大きい布を用意します。例えば丈夫な素材で出来た布巾のもの等が適しています。

##### 3) <sup>そとぬの</sup>外布

ごく僅かな例外を除いては、手当てを受けた身体部分を外布で被います。その身体部分をぐるりと巻く長さ、内布より上下に4-5cm大きめであれば十分です。この布は肌に優しく保温力のある素材が良いでしょう。

例えばハーブティーやエッセンスを使った湿布<sup>1)</sup>のような、熱が可能な限り長く保持されるべき湿-熱湿布のためには、ウールの布を利用します。ウールは、吸水力に富んでいて、外布そのものが、湿ってしまうことがないので、特に保温力に優れています；そのため、気化熱による冷却が少ないのです。

もしもウールの布がなければ、可能な限り厚手で柔らかい、ネルやモルトン（裏地用の毛織物）もしくはタオル地が利用できます。

クワルクやからしを使った湿布には、外布としてタオル地を使います。というのも、羊毛は、染み出てきたからしの水分やクワルクの水分で、ひどく着色し、不快な臭いを発するからです。

例えば、ハイルエルデやレモンの輪切りを使った湿布のような、軟膏湿布またはオイル湿布、その他の湿布では、ネルや木綿の布を使います。

#### 4) 中布<sup>なかぬの</sup>

ウールの外布は肌に刺激的なので、その内側に木綿で出来た中布を重ね使用すると良いでしょう。

#### 5) 保護布<sup>ほごふの</sup>

多くの湿布では終了後に、湿布していた身体部位を、保護布で覆います。保護布は、軽くて柔らかい素材のもので、湿布部位を急な冷却から守ります。それに適した素材は、ネルやモルトン（裏地用の毛織物）です。

#### 6) 固定

身体部位と使用した素材によって、軟膏布、オイル布やその他の湿布を、木綿で出来た外布で固定します。身体に密着した衣服（下着や帽子やヘアバンド等）や伸縮包帯を使うこともできます。

#### 7) 湯たんぼ

ほとんどの湿布において湯たんぼを使用しま

す。湿-熱、もしくは、湿-温湿布では内布が十分に湯たんぼで被われていることに注意を払います。内布を身体に、ぴったりと当て、よく温めることができるために、湯たんぼは柔らかく、表面がつるりとしたゴム素材であることが大切です。また湯たんぼは空気が入らない状態で、温湯で満たされていなければなりません。

湯たんぼは柔らかいフランネル素材の湯たんぼカバーに入れて使用します。それによってクライアントにとって心地の良い肌触りとなりますし、湯たんぼを使用毎に洗浄する必要も無くなります。

#### 8) マットレス用の防水布<sup>ぼうすいふ</sup>

マットレス用の防水布は、発熱に対するふくらはぎ湿布や、からしやクワルクを使う湿布、そしてハイルエルデ湿布などの限られた湿布に於いてのみ必要です。適しているのは、モルティクスの敷布や、ゴムシートや厚手のタオル、状況によっては適当な大きさに切ったビニール袋を利用することもできます。

#### 9) その他の必要物品

殆どの湿布で、洗面器、舌圧子か食卓ナイフ、卸金か小まな板が必要です。これらについてはそれぞれの湿布の項で詳しく述べます。使用後は、洗剤か石鹼を使って洗浄します。

ハーブティーや軟膏やオイル類は大抵薬局などで入手することができます。蜜蝋や綿ガーゼなども同様です。

#### B) 計量の目安

本書で示す目安量は、平均的な成人を対象としたものです。

内布は丁度300ccのハーブティーやエッセンス溶液を吸収し、ほぼ余すことはありません。

エッセンスの計量のために適しているのは、ティースプーン（5ml）や食事用スプーン（10ml）、

計量スプーン、薬杯、注射器、容量の分かっているビンの蓋などです。

## II. 湿-熱湿布, もしくは, 湿-温湿布

湿-熱湿布は、最もよく使われる湿布療法です。このタイプの療法では液体を含ませた内布を、可能なかぎり熱い状態で身体部位に貼用します。そのためには、準備と手順にいくつかの注意点がありますので、詳細な手順を以下に紹介します。

湿-温湿布では、絞り布は必要ありませんが、その他は、湿-熱湿布の手順と同様に行います。

### 作用

熱い内布のもつ集中的な熱は、血管を拡張し、循環を促し、弛緩させ、緊張を解きます。熱い液体を通してのみ行われる湿-熱湿布は、それだけですでに心地良い作用をもっているのです。

加えて、ある決まった種類のハーブティーや、エッセンスやレモン液そしてさまざまな混合液は、この一般的な熱作用に、ある目的を持った治療的な方向を与えることができます。

### (A) 肝臓-、腹部-、腎臓-湿布

#### 1) 布類の準備

内布を、必要な大きさに、折り、巻く。それを絞り布の上に置く。ここで絞り布には、内布の両端から、最低10~15センチの余裕がなければならぬ。(図1)

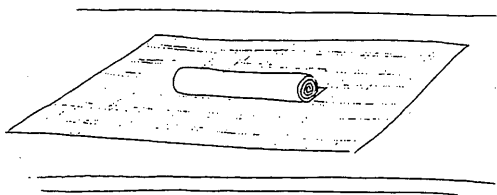


図1

内布を、絞り布で、巻いて包む。

外布は、両端から中央に向かって、それぞれ巻き込む。外布は、ウールの布の上に、木綿製の中布を重ね合わせておき、2枚一緒に中央に向かって巻き込む。

布の中央に熱い湯たんぽを置いて、布全体をあらかじめ暖めておく。(図2)

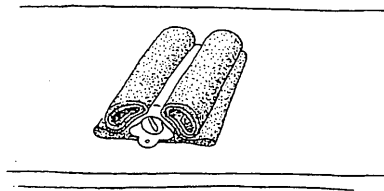


図2

#### 2) 内布に吸水する

絞り布を、その中に内布を巻き込んだままの状態に、洗面器の中に置き、その上から熱いハーブティーを注ぐ。もしくは洗面器の中にあらかじめ溶液を用意しておき、絞り布をその中に浸す。

その時、内布の入っていない両端の部分が乾いたまま残るように注意すれば、絞る時に絞り布の両端を持つことができる。(図3)

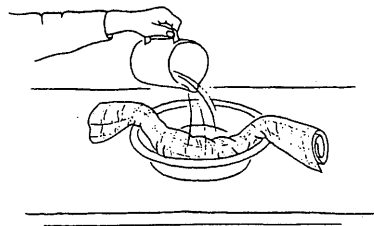


図3

#### 3) 内布を絞る

吸水した内布は、硬く絞られているほど、より熱く、身体部位に貼用することができる。それは乾いた熱は湿った熱よりも、熱さを感じさせないためである。また、気化冷却も少なく、そのためより長く熱が残る。もし手が熱に敏感な

人は、家事用のゴム手袋をすれば、より硬く絞ることができる。

もしもこの準備をクライアントのベットサイドでなく、あらかじめ別室で行うのであれば、移動の間に内布の熱がかなり失われてしまう可能性がある。その場合は、絞り布ごと、二つ折りにしたゴム製湯たんぼの中に挟み込み、それをまた中布と外布で包み込んで、コンパクトなセットの形にして、クライアントのベットサイドに持参するとよい。(図4)

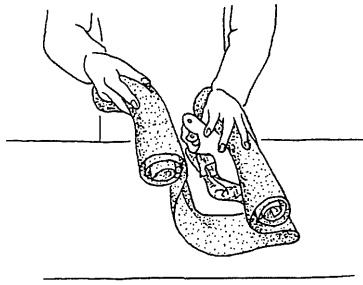


図4

#### 4) 腹部湿布および肝臓湿布の当て方

クライアントは、ベット上で起座位になり、上半身の衣服を十分にたくし上げ、湿った内布で、衣服が濡れないようにする。また、そのことで、最後に外布をしっかりと巻き止めることができるようになる。(図5)

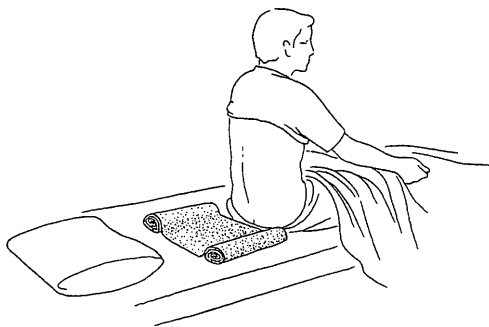


図5

外布を肩幅の広さだけ広げ、その上に、クライアントに、寝てもらう。(図6)

内布をできる限り、早く、熱く、皮膚に当てることができるように、絞り布を開けて取り出

した内布は、すぐに、腹部や肝臓部位の直ぐ上方に保ち、そのまま軽く小刻みに皮膚に接触させる。この方法をとることで、クライアントは、その蒸気と軽い接触によって、熱に対する準備ができる。また、何時その熱さを、受け入れることができるかを、決定しやすくなる。何時、内布を肌において良いかは、できるだけクライアントが決めるとよい。

内布を皮膚に当て、内布が冷えないよう、直ぐに外布で包み込む。(図6)

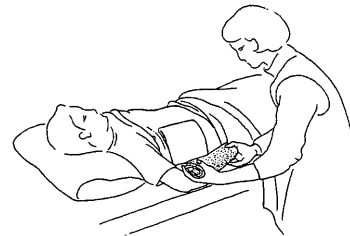


図6 肝臓湿布

外布を平らに、ぴんと伸ばした状態で、湿布の周囲にしっかりと巻きつける。外布の縁に皺ができると、空気穴ができて熱が逃げるので、皺ができないように気をつける。

外布の上から内布がある部分に、平らな熱い湯たんぼを置いて、内布を覆い、内布の冷却を防ぐ。

腹部に不快のあるクライアントの場合は、状況によって、膝の下にクッションなどを置き、腹筋を弛緩させる。

#### 5) 腎臓湿布の当て方

クライアントは、ベット上で起座位になり、上半身の衣服を十分にたくし上げる。それによって、湿った内布で、衣服が濡れないようにする。また、最後に、外布をしっかりと巻き止めることができるようになる。

外布を肩幅の広さだけ広げ、その上に、クライアントに、寝てもらう。内布を、絞り布から取り

出し、すぐに直接、外布の上に広げる。(図7)

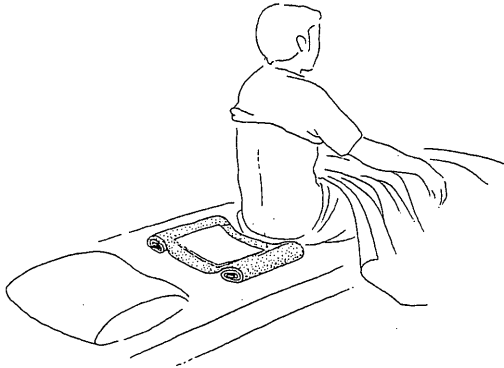


図7

内布を、できる限り熱い状態で当てがうことができるために、外布と一緒に、腎臓付近に近づけ、軽く小刻みに、肌に接触させる。(図8) この方法をとることで、クライアントは、その蒸気と軽い接触によって、熱に対する準備ができる。また、何時その熱さを、受け入れることができるかを、決定しやすくなる。何時、内布を肌に置いても良いかは、できるだけクライアントが決めるとよい。

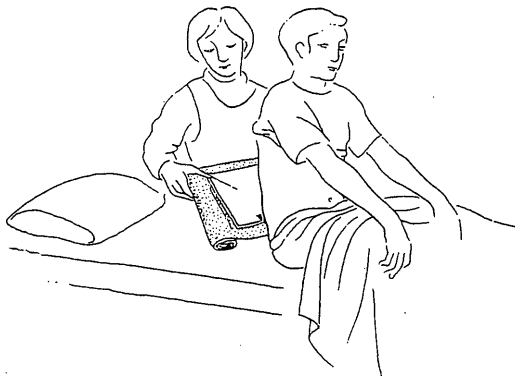


図8

内布を外布と一緒に、当てながら、クライアントに、横になってもらう。外布を平らに、ぴんと伸ばした状態で、その周りにしっかりと巻きつける。外布の縁に皺ができると、空気穴ができ、熱が逃げるので、皺ができないように気をつける。

クライアントに、もう一度、起座位になってもらい、衣服を整える。

湯たんぽが必要な場合には、腎臓領域に、両脇から、平らな快適な温度の湯たんぽを当てる。湯たんぽは、背骨には届かない。

クライアントの背骨が、湾曲している場合には、状況によっては、小さなクッションを背中の下に当てる。それによって、湿った内布が、背部に十分に密着し、冷たい空気が流入しないようにする。

#### 6) 後片付け

濡れた内布と外布を、外した後、すぐにクライアントを、再び衣服で覆う。状況によっては、湯たんぽを当てたまま、休息してもらう。この方法をとることで、湿布によって与えられた集中的な熱が、急激に消失することなく、湿布療法がゆっくりと終了できる。

内布は温かい湯で洗い、絞る。すべての布類を、干して乾燥させる。布類は繰り返し使うことができる。必要時、布を新しいものと交換するか、洗濯機で洗濯する。

#### (B) 体部湿布と胸部湿布

この湿布は、二人で施行するのが最もよい。と言うのも、比較的薄く、大きな面積を持つ、湿った内布は、非常に早く冷却するからである。湿布を、熱く均一に当てることができないと、クライアントは、不快に感じ、目的としていた作用と反対の作用が生じることになる。それゆえ準備と素早い実施が特に重要となる。

#### 1) 布類の準備

内布を、必要な幅に用意し、両端から中心に向かって巻きこむ。それを絞り布の上に置く。ここで絞り布には、内布の両端から、最低10~15センチの余裕がなければならない。(図9)

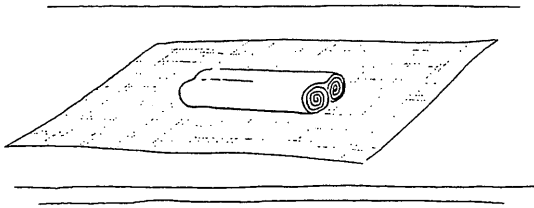


図9

内布を、絞り布で、巻いて包む。

外布は、両端から中央に向かって、それぞれ巻き込む。外布は、ウールの布の上に、木綿製の中布を重ね合わせておき、2枚一緒に中央に向かって巻き込む。

布の中央に熱い湯たんぽを置き、布全体をあらかじめ暖めておく。(図10)

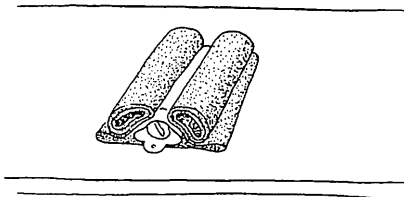


図10

## 2) 内布に吸水する

絞り布を、その中に内布を巻き込んだままの状態、洗面器の中におき、その上から熱いハーブティーを注ぐ。もしくは洗面器の中にあらかじめ溶液を用意しておき、絞り布をその中に浸す。

その時、内布の入っていない両端の部分が乾いたまま残るように注意すれば、絞る時に絞り布の両端を持つことができる。(図11)

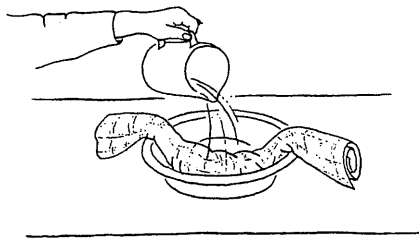


図11

## 3) 内布を絞る

吸水した内布は、よく絞り上げられているほど、より熱く、身体部位に当てがうことができる。それは乾いた熱は湿った熱よりも暑さを感じにくいのである。また、気化冷却も少なく、そのためより長く暖かさが残る。もし手が熱に敏感な人は、家事用のゴム手袋をはめれば、よりしっかりと絞ることができる。

もしもこの準備をクライアントのベットサイドでなく、あらかじめ別室で行うのであれば、移動の間に内布の熱がかなり失われてしまう可能性がある。その場合は、絞り布ごと、二つ折りにしたゴム製湯たんぽの中に挟み込み、それをまた中布と外布で包み込んで、コンパクトなセットの形にして、クライアントのベットサイドに持参するとよい。

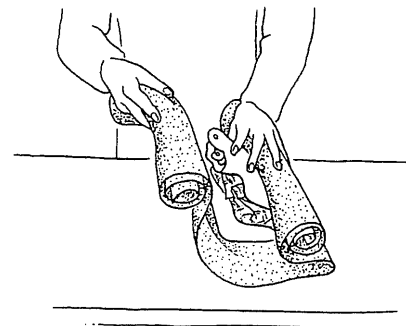


図12

## 4) 体部湿布および胸部湿布の当て方

クライアントは、ベット上で起座位になり、その背後に、外布を肩幅の広さだけ広げる。クライアントの上半身の衣服を十分にたくし上げ、湿った内布で、衣服が濡れないようにする。また、そのことで最後に、外布をしっかりと巻き止めることができるようになる。内布を、絞り布から取り出し肩幅の大きさだけ広げて、直接外布の上に置く。(図13)

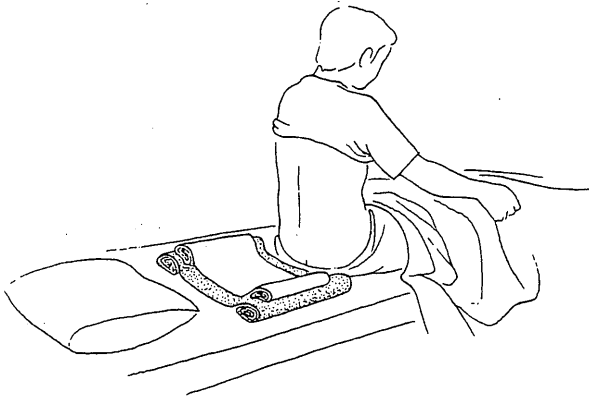


図13

外布を肩幅の広さだけ広げ、その上に、クライアントに、寝てもらおう。

内布をできる限り、早く、熱く、皮膚に当てがうことができるように、絞り布を開けて取り出した内布は、すぐに、背部の上方に保ち、その後軽く小刻みに皮膚に接触させる。(図14) この方法をとることで、クライアントは、その蒸気と軽い接触によって、熱に対する準備ができる。また、いつその熱さを、受け入れることができるかを、決めやすくなる。何時、内布を肌に置いてよいかは、できるだけクライアントが決めるとよい。

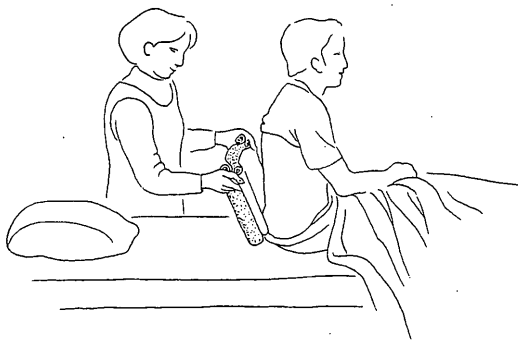


図14

内布を外布と一緒に、当てながら、クライアントに、横になってもらう。外布を平らに、ぴんと伸ばした状態で、その周りにしっかりと巻きつける。外布の縁に皺ができると、空気穴ができ、熱が逃げるので、皺ができないように気を

つける。

4) - a) 二人で施行する場合：クライアントの両側に一人ずつ立ち、同時に内布を、完全に広げ、可能な限り熱い温度で体に当てる。すばやく上手くぴったりと合わせながら外布で覆い、ピンで留める。(図15)

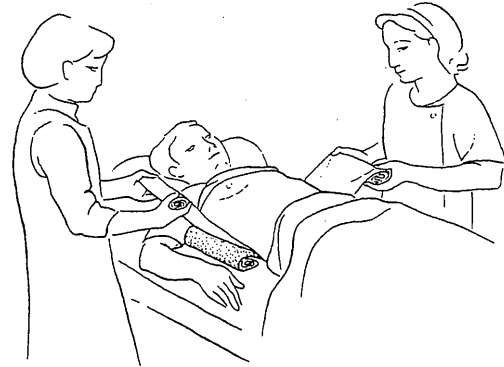


図15

4) - b) 一人で施行する場合：内布の一方の端を完全に広げ、可能な限り熱い状態で体に当てる。すばやく上手くぴったりと合わせながら外布で覆う。もう一方の端も同様に行う。外布をピンで留める。クライアントに、もう一度、起座位になってもらい、衣服を整える。

クライアントの背骨が、前屈している場合には、状況によっては、小さなクッションを背中の下に当てる。それによって、湿った内布が、背部に十分に密着し、冷たい空気が流入しないようにする。

腹部に不快のあるクライアントの場合は、状況によって、膝の下にクッションなどを置き、腹筋を弛緩させる。

ここで、貼用する湯たんぽの、数や温度については、それぞれの項を参照のこと。

5) 後始末

濡れた内布と外布を、外した後、すぐにクライアントを、再び衣服で覆う。状況によっては、湯たんぽを当てたまま、休息してもらう。この方法をとることで、湿布によって与えられた集

中的な熱が、急激に消失することなく、湿布療法がゆっくりと終了できる。

内布は温かい湯ですすぎ、絞る。すべての布類を、干して乾燥させる。布類は繰り返し使うことができる。必要時、布を新しいものと交換するか、洗濯機で洗濯する。

#### 参考文献

- 1) 伊藤良子 (2005) : シュタイナーの湿布療法 (その4) —ハーブティー (スギナ, カモミール, 西洋ノコギリ草) を使った, 湿-熱 (温) 湿布—, 京都市立看護短期大学紀要, 30.