

健康にも美容にも、  
全身エステのような

髪スベスベ  
いきいき!

石鹸  
シャンプー  
不要

しっとり  
潤い素肌

炭酸ガスが重炭酸イオンと  
水素イオンに変化するから  
お肌や髪にも、ニオイにも

簡単に空気中に逃げてしまう炭酸ガスではなく、重炭酸イオンと水素イオンに変化するから、お肌や髪をつるつるスベスベにします。毛穴の黒ズミと頭皮のクレンジング、体の気になるニオイもさっぱり消します。

今まで信じられてきた  
炭酸ガスの効果は

実は重炭酸イオンの効果でした

炭酸泉の一般的効果の学説

重炭酸イオンが血管に入ると血管内壁に体内二酸化炭素という成分が分泌され血管が拡張し血流が 5、6 倍高まり、ミトコンドリアへの酸素の取り込みが促進され、代謝が向上し、体温も上昇します。その結果、ジョギングなどと違って乳酸などの疲労物質を生成せず静脈をサラサラに動脈化するなど血液を浄化し、自律神経を整え健康を維持すると言われております。体温の上昇は免疫性を高め、酵素の取り込みを拡大しミトコンドリアを活性化させるといわれ、体の内部から生き生きしお肌や髪も元気にさせるだけでなく、毛根を洗浄しニオイも除去するといわれています。

今までの入浴剤と比べてみてください!

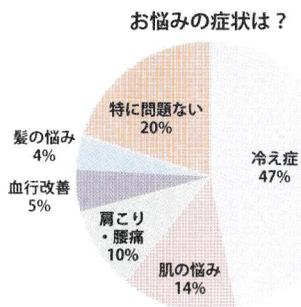
ぬるめで湯ったり 15 分以上  
シャワーでも使える驚きの健康美容高機能入浴剤!

ホットタブはシャワーでも  
体が温まり、美肌、美髪、  
汗のニオイや加齢臭の防止にも  
カルキも完全除去します

純白ツルツルが  
"本物の炭酸泉"  
タブレット

美容や療養には、40℃以下で15分以上、30分くらいの入浴がおすすめです

こんな効果が喜ばれています

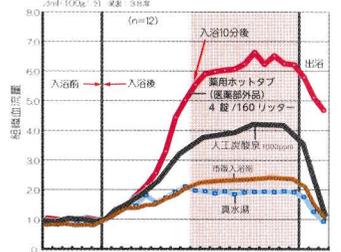


調査アンケート調査 対象：ホットタブリピーター300名 実施者：DOD ジャパン株式会社

血流上昇は10分後から

療養には 15 分以上の入浴をおすすめします

血流が上昇するのは 10 分後から (15 分以上の入浴が望ましい)



Hot Tab sparkling

製造・販売：ホットアルバムコム株式会社  
成分：炭酸水素Na、無水クエン酸、炭酸Na、PEG6000、アルカンサルホン酸Na  
錠剤：15g/1錠

炭酸泉とクエン酸で健康をつくる会

発売元 株式会社 ホットアルバム炭酸泉タブレット  
〒192-0082 東京都八王子市東町1-10 グランデハイツ八王子3F

ホームページ <http://tansan-tablet.com>

お問い合わせ tel.042-649-3480 fax.042-649-3482  
tansansen@hacom.jp

取扱店

薬用 Hot Tab<sup>®</sup>  
重炭酸湯

製法特許  
第5588490号  
製造方法

世界初

スパークリングホットタブ  
高機能イオン洗浄  
入浴剤

重炭酸イオン・水素イオン・クエン酸  
トリプルイオンパワー

Hot Tab sparkling

ヘアケア

ヘルスケア

デオドラント

スキンケア

残留塩素  
カルキ除去

炭酸泉とクエン酸で健康をつくる会

入会后ご購入下さい!

株式会社 ホットアルバム炭酸泉タブレット

重曹 クエン酸

世界初  
錠剤化

シャワーでも使え

驚くほど体が温まる重碳酸泉!

ゆっくり、じっくり、重碳酸湯で温泉気分

中性pHで炭酸ガスを発泡し、  
炭酸ガスが直ちに重碳酸イオンと水素イオンに解離し  
クエン酸との相乗効果で健康、美容効果を発揮します。



シャワーでも体が温まります

スパークリングシャワーで  
つるつる素肌と  
ハリのある、さらさら髪に

化学洗剤を使わず、洗い流すだけで、お肌  
に必要な皮脂を残し、重碳酸イオンの高い  
洗浄力でニオイの元となる毛根に詰まった  
ミネラル皮脂汚れ\*や古い角質のみをすっ  
きりと洗浄します。お肌や髪にダメージを  
与えず、潤いお肌やさらさら髪へ導きます。

\*ミネラル皮脂汚れとは毛穴から排出された不要な金  
属イオンについた頑固な皮脂汚れの事です。これまでの  
化学洗剤では落とせなかった汚れの事です。

6,600円(定価・税抜)

ワンタッチ  
錠剤交換可能



実用新案登録  
第3186876号  
第3187368号



重碳酸  
トリプルイオンパワー  
高機能入浴剤

夏は35°Cで  
冷泉・シャワーでも!!

ホットタブのご使用方法

入浴



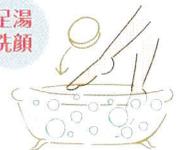
40ℓに1錠。普通のお風呂(160ℓ)は4錠入れて  
ご使用ください。  
美容や健康には37~39°Cのぬるめのお風呂に  
15~30分以上ゆっくり入ってください。  
石鹸やシャンプー不要でシャワーでも使えます。  
血流が高まるのは10分以降です。血液を何回  
転も循環させ老廃物をデトックス、疲労がとれ  
リラックスできます。  
(夏はシャワーか35°C程度の冷泉入浴で暑さ  
疲れや汗の臭い対策におすすめです)

シャワー&  
夏の入浴



ワンタッチ錠剤交換の専用シャワーに1錠入れ  
7~8分で溶け切るよう少なめの水を流して  
ゆっくり浴びます。  
髪から体全体を石けんやシャンプーを使わず  
に浴びるだけで高い洗浄力を発揮します。

足湯  
洗顔



足湯は10~30ℓの容器に1錠溶かし少し熱め  
のお湯に足をつけ30分程度浸かりましょう。  
洗顔は洗面器に1錠入れ溶解後洗顔します。  
お肌の水分をとらず角質や黒ずみをとり透明  
感あるツルツルすべすべお肌を作ります。

洗髪



専用シャワーヘッド、に1~2錠をセットし、シャンプ  
ー洗剤・リンスを使わず強くこすらず洗髪してくだ  
さい。※湯量は細めに絞り重碳酸の濃度が濃くなるようにお使  
いください。  
髪の長い方や気になる方は最後に軽くリンスで仕  
上げてください。(リンスの洗い残しは汚れのもと  
になります。地肌にはつかないよう毛先だけにご使  
用ください) シャワーヘッドがない場合は、洗面器  
に1錠溶き、髪の根元に掛け流してください。

24時間  
効果が持続!

とっても経済的!

翌日も効果を発揮します

タブレットを溶かしたお湯を手で泡立ててみてくだ  
さい。お湯に溶け込んだ重碳酸イオンから炭酸ガ  
スがが発生し、細かい泡が出てくるのが分ります。

ホットタブによりカルキがゼロになります  
お肌が敏感な方、赤ちゃんでも安心して入浴できます。

『ホットタブ』残留塩素(カルキ)濃度試験 分析結果

|                     | 初期残留塩素濃度<br>mg/ℓ | 10分後   | 60分後   |
|---------------------|------------------|--------|--------|
| ホットタブあり<br>(40ℓに1錠) | 2mg/ℓ            | 0.05未満 | 0.05未満 |
|                     | 0.5mg/ℓ          | 0.05未満 | 0.05未満 |
| ホットタブなし             | 2mg/ℓ            | 2.0    | 1.9    |
|                     | 0.5mg/ℓ          | 0.50   | 0.50   |

東京都立産業技術センター分析

商品ラインナップ

スパークリング  
ホットタブ  
(溶用化粧料)



10錠入 1,000円  
30錠入 2,381円  
100錠入 6,200円  
※価格は全て定価(税抜)

スパークリング  
ホットタブ  
薬用重碳酸湯  
(薬用入浴剤)



10錠入 1,000円  
30錠入 2,500円  
100錠入 6,700円  
※価格は全て定価(税抜)

成分: 炭酸水素Na、無水クエン酸、炭酸Na、  
PEG6000、カプリルスルホン酸Na  
容量: 15g×10錠、30錠、100錠

成分: 炭酸水素Na、無水クエン酸、炭酸Na、  
PEG6000、アルカンスルホン酸Na  
容量: 15g×10錠、30錠、100錠

重炭酸イオン浴  
全身エステのような優しい入浴料

炭酸効果 ● 重炭酸効果 ● クエン酸効果

# Hot Tab

## Sparkling



重炭酸浴  
For beauty

体温上げて健康づくり!

さまざまな分野で大好評!!

スポーツ  
アスリートケア  
施設

治療院・  
医療・健康  
施設

美容・美髪  
エステサロン

介護・福祉  
施設

ペットショップ  
グルーミング  
ショップ

製法特許  
第5017516号  
錠剤の製造方法

錠剤化  
製法技術

シャワーヘッド(小) シャワーヘッド(大)



希望小売価格

10錠 1,000円 (税抜)



希望小売価格

30錠 2,381円 (税抜)



希望小売価格

100錠 6,190円 (税抜)



希望小売価格  
3,500円 (税抜)



希望小売価格  
6,600円 (税抜)

シャワーヘッド・業務用



サロン価  
3,700円 (税抜)

# 毎日自宅で重炭酸イオン浴を実現!

自然炭酸泉はヨーロッパには多数ありますが、日本には残念ながら数箇所しかありません。ヨーロッパでは「療養泉」「心臓の湯」と言われ、古くから健康維持やリハビリ等の目的で利用されることも多いです。

高濃度の炭酸泉に入浴するには、炭酸泉を発生させる大型で高額なスポーツジムなどに設置されている装置が必要でしたが、HotTabは、自宅での炭酸泉入浴を可能にしました!



従来の炭酸ガス入浴剤と違い  
**効果は24時間持続!!**  
後から入るご家族にも  
重炭酸の効果は変わらず持続するので  
**とっても経済的♪**

39℃位のぬるめのお湯に  
ホットタブを入れ  
15分以上長めに  
ゆっくり入浴しましょう



家族が後から入っても  
重炭酸イオンだから  
効果は持続します

ゆっくり、のんびり、炭酸泉SPA

## 従来の入浴剤

炭酸ガスの効果が重要ですが  
発泡後その効果は消滅して  
しまう可能性があります。



## Sparkling Hot Tab

高濃度に溶け出す炭酸ガスと  
重炭酸イオン効果がメイン!  
発泡後もその効果は

**24時間持続!**

翌日以降の  
2度焼き入浴も  
効果バツグン!



## 炭酸泉錠剤 ホットタブの ご使用方法

※写真はイメージです。

肌に潤い...しっとり、ツヤツヤ



炭酸美容 & 洗顔

炭酸泉SPAで内側からほかほかに...



炭酸泉入浴

第一の心臓を温めてすっきり



ほかほか足湯

毛穴さっぱり健やかな髪へ



重炭酸・頭皮  
クレンジング

臭いすっきり、フカフカ



大切なペットの  
お風呂に

積み上げたノウハウにより研究・開発された  
新しい入浴料です。

HotTabは超高硬度錠剤化技術  
こだわり抜いた『中性発泡』を実現

**製法特許** (重曹とクエン酸錠剤の製造方法)  
製造特許第 5017516 号

国産高級素材を使用した、安心の国内生産。  
赤ちゃんが使用しても大丈夫な  
安心の入浴料です。

無香料

無着色

パラベンフリー

アレルギーテスト済み

MADE IN JAPAN

※すべての方に、アレルギーや皮膚刺激が起こらないわけではありません。

● HOTTab

株式会社ホットタブレット

〒180-0022 東京都武蔵野市境2-2-18 グランクレスト303

TEL 0422-38-9075

FAX 0422-38-9076

HP <http://hottab.jp>

MAIL [info@hottab.jp](mailto:info@hottab.jp)

※このチラシは業者様向けのものです

養毛とニオイの元頭皮を泡シャワーで洗浄!

世界初

石鹸やシャンプーなど化学洗剤に頼らない新しい重炭酸マイクロバブルシャワー 誕生!!

# 重炭酸スカルプデオシャワー

養毛を促す頭皮と気になるニオイを泡シャワーが洗浄

重炭酸マイクロバブルシャワーなら  
流すだけで毛穴・毛根のミネラル皮脂汚れを溶解し  
驚異の自然イオン洗浄を実現

世紀の大発見  
重炭酸マイクロバブルシャワー

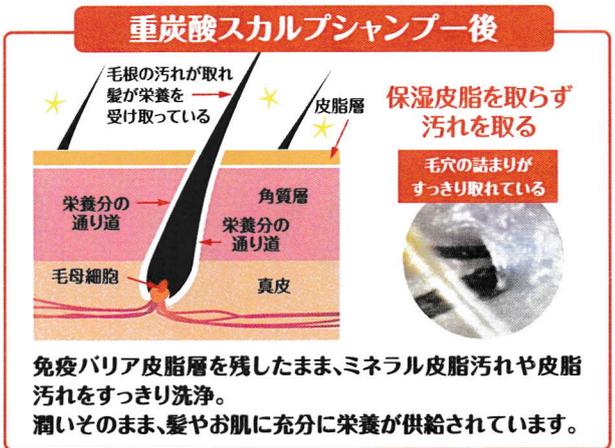
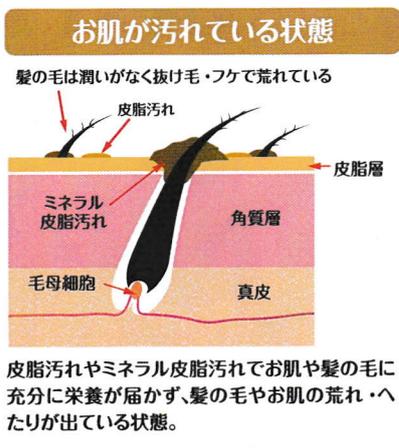


育毛・養毛

頭皮を洗浄!  
ニオイ成分除去  
錠剤3錠入り

- フケ
- 抜け毛
- かゆみ

髪の実成もニオイの元も化学洗剤では落ちなかったケラチン表面のミネラル皮脂汚れだった重炭酸イオンシャワーならミネラル皮脂汚れをキレイにイオン洗浄!



本品は泡立たず、洗い流すだけでキレイになる全く新しいタイプの自然洗浄剤です

# 育毛・養毛・ニオイに

シャンプーも石けんも一切不要！  
化学洗剤を含みません！  
頭から全身洗える  
自然洗浄の  
重碳酸マイクロバブルシャワー

## 重碳酸泡シャワー誕生！

無香料  
無着色

中性  
重碳酸  
イオン

頭皮・肌  
イオン洗浄

今までのスカルプやデオドラント商品で満足できなかった方へ

- 最近薄毛や前髪の後退が気になり始めた方
- 気がついたら方や背中にフケがたまっている方
- パーマやカラーで頭皮や髪が弱ってきたと感じる方
- 髪のハリやコシがなくなってきたと感じる方
- マクラのニオイが気になりだした方
- 海外での硬度の高いお水でのシャンプー代わりにソフトに仕上がります
- 足や腋のニオイで悩んでいた方

潤いそのまま  
汚れスッカリ



重碳酸スカルプデオシャワー  
(泡立たない錠剤タイプ)



重碳酸マイクロバブル  
スカルプシャワー

### 従来型スカルプシャンプー

- 合成界面活性剤 (アミノ酸ノンシリコン)
- 洗浄剤・起泡剤
- 末梢血管拡張剤
- 毛母細胞活性化剤
- 抗炎症剤
- 殺菌剤
- 角質溶解剤
- 安定化剤
- 育毛剤
- 発毛剤

化学物質による頭皮ケア  
が特徴でした。

## 重碳酸スカルプデオシャワー

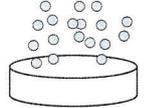
頭皮や髪、お肌に刺激を与えるものは一切入っていません

重碳酸マイクロバブルシャワー洗浄

自然素材の  
トリプルイオン洗浄



炭酸ガス



Hot Tab  
sparkling

- 角質洗浄 (皮脂を取らず汚れだけ洗浄)
- 毛穴スポット洗浄
- 毛根のミネラル皮脂汚れ洗浄
- 血流アップを促す頭皮を洗浄
- マイクロ炭酸バブル頭皮洗浄
- 毛母細胞活性化を促す頭皮や毛根を洗浄
- 頭皮の代謝を促す毛穴を洗浄
- ミネラル皮脂汚れ・ニオイも除去
- 化学シャンプー一切不要



髪にうねりが出てまとまらず  
全体的にバサついている



髪がまとまりすっきり  
しなやかで光沢感が増す

HOTTab

grooming

Tab  
Sparkling

重炭酸イオンケア溶剤

fragrance-free  
and color-free



重曹とクエン酸  
錠剤化製法技術



つややかな毛並みとニオイにも!

ペットに優しい国産素材の重炭酸イオンケア溶剤

デリケートなペットの皮膚・被毛にやさしい重炭酸イオンケア溶剤です。

合成洗剤を使用せず、ミネラル汚れを落とす洗浄力。

重炭酸イオン効果で血行促進、ストレス解消。

プロフェッショナルが使用する、柔らかい湯ざわりを実感して下さい。

タブレットだから  
使いやすい!



ペット用・グルーミングTab

希望小売価格

10錠 1,300円 (税抜)



ペット用・グルーミングTab

希望小売価格

100錠 8,500円 (税抜)

ペットショップで...

自宅での毎日の  
ペットケアに...

グルーミングサロンで...



# ペットにお勧めの極上スパ

艶やかな被毛と健やかな皮膚に…

ペットもうっとり… ブリーダーさんに大好評!!



## ●とにかく健康!

血行促進が有効と思われるあらゆる症状に。代謝向上、免疫性向上、疲労回復、自律神経安定(リラックス) → 温浴がお勧め。

## ●美しさ重視!

シャンプーでは取りきれない、汚れをまとったミネラル成分が落ちる。リセットされた被毛に、リンスが効果的に働く! 毛玉予防にも効果的。→ 掛け湯、シャワーがお勧め。

## ●もっと手軽にデイリーで使いたい

タオルで拭くだけで表面の汚れが効果的に落ちる。しかも、タオルに付いた汚れが落ちやすい! → 湯拭きで。

血行促進

新陳代謝が活性

老廃物を効率よく除去!

## ご使用方法

### 《掛け湯・浸け湯》血行促進+リンス効果のUP

37-39度(通常よりも少し低めの温度)で使用。1錠につき、お湯30-40L。浸け湯使用時は、10-15分程度がより効果的です。

|     |       |     |         |     |     |
|-----|-------|-----|---------|-----|-----|
| 濡らす | シャンプー | すすぐ | 掛け湯・浸け湯 | リンス | すすぐ |
|     | 水道水   |     | タブレット水  | 水道水 |     |

- ミネラル(+)汚れが取れる重炭酸イオン(-)付着
- リンス(+)付着に最適環境

### 《シャワー使用時》手軽で簡単便利 + リンス効果UP

重炭酸タブレットのマイナスイオンがシャンプーでは取り切れないミネラル汚れを綺麗に取り、リンスの乗りを飛躍的に高めます。

|     |        |     |     |     |     |
|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 濡らす | シャンプー  | すすぐ | すすぐ | リンス | すすぐ |
|     | タブレット水 |     | 水道水 | 水道水 |     |

- ミネラルが取れる
- 重炭酸イオン取れる / ミネラル(+)汚れが取れる重炭酸イオン(-)付着

### 《デイリーケア 湯拭き》汚れを落してピカピカに しかもタオルの汚れが落ちやすい!

|        |       |        |        |            |
|--------|-------|--------|--------|------------|
| タオル深ける | 絞って拭く | タオルすすぐ | タオル深ける | ←同作業リピート   |
| タブレット水 |       | 水道水    | タブレット水 | タブレット水再利用可 |

- 汚れ(+)と重炭酸イオン(-) 結合
- 重炭酸イオンが汚れ(+)と結び付いているので、すすぐだけで簡単に汚れが落ちる
- 最後はトリートメントミストなどでブラシ仕上げをするとより効果的です。

### 【被毛・臭いに】

どんな洗剤でも取れなかった被毛や肉球などの臭いの元の一つに、ミネラル汚れに吸着した脂の臭いがあります。grooming Tabはペットの薄い皮膚に 負担をかけないよう合成洗剤は一切使用せず、このミネラル汚れを重炭酸イオンで洗浄することに成功した商品です。保湿性を損なわず不要な汚れだけをきれいにし、ペットの気になる臭いを解消して被毛をつやつや・ふわふわに仕上げます。また、ミネラル汚れまで落ちてリセットされた被毛にはリンスが効果的に働きます。

### 【血行促進・ストレスに】

grooming Tabは重炭酸イオンが含まれる自然炭酸泉と同じ中性PHで、また残留塩素(カルキ)を取り除くためお湯が柔らかくなります。また、血行促進の効果に優れており、入浴をさせれば血のめぐりが良くなり、またリラックス効果が得られストレス解消が期待されます。

国産高級素材を使用した、安心の国内生産。  
大切なペットが使用しても大丈夫な  
重炭酸イオンケア溶剤です。

MADE IN JAPAN



無香料

無着色

パラベンフリー

アレルギーテスト済み

※すべてのケースにおいて、アレルギーや皮膚刺激が起こらないわけではありません。

HOTTab

株式会社ホットタブレット

〒180-0022 東京都武蔵野市境2-2-18 グランクレスト303

TEL 0422-38-9075

FAX 0422-38-9076

HP <http://hottab.jp>

MAIL [info@hottab.jp](mailto:info@hottab.jp)

※このチラシは業者様向けのものです

# Hot Tab

## Sparkling

### 10錠 オリジナルパッケージ

大切な記念日やノベルティーに  
オリジナルパッケージを簡単に作成できます。



エステサロン  
10周年記念に...

結婚式や  
お祝いの記念に...

イベントの  
ノベルティーに...

#### 【10錠オリジナルラベル価格表】

|       | デザイン料       | 費用      | 備考                           |
|-------|-------------|---------|------------------------------|
| 基本制作費 | ①完全データ入稿料   | ¥5,000  | 完全データでの入稿。入稿料のみいただきます。ラベル代込み |
|       | ②基本デザイン料    | ¥10,000 | 基本パターンよりお選びいただけます。名入れ・ラベル代込み |
|       | ③オリジナルデザイン料 | ¥20,000 | オリジナルデザイン・版下制作費、ラベル代込み       |

※税別価格表示

#### 【顧客様への価格表】

| 袋数   | 箱数              | 1袋単価   | 金額       | 送料     | 備考                  |
|------|-----------------|--------|----------|--------|---------------------|
| 40   | 1               | ¥1,300 | ¥52,000  | ¥600   | ※発注時のご入金とさせていただきます。 |
| 80   | 2               | ¥1,200 | ¥96,000  | ¥800   | ※送料は全国一律(但し、離島は別途)  |
| 120  | 3               | ¥1,000 | ¥120,000 | ¥1,800 | ※税別価格表示             |
| 200  | 4               | ¥900   | ¥180,000 | ¥2,400 |                     |
| 200~ | 別途ご商談させていただきます。 |        |          |        |                     |

#### 【サロン様への価格表】

| 袋数   | 箱数              | 1袋単価 | 金額       | 送料     | 備考                  |
|------|-----------------|------|----------|--------|---------------------|
| 40   | 1               | ¥975 | ¥39,000  | ¥600   | ※発注時のご入金とさせていただきます。 |
| 80   | 2               | ¥900 | ¥72,000  | ¥800   | ※送料は全国一律(但し、離島は別途)  |
| 120  | 3               | ¥750 | ¥90,000  | ¥1,800 | ※税別価格表示             |
| 200  | 4               | ¥675 | ¥135,000 | ¥2,400 |                     |
| 200~ | 別途ご商談させていただきます。 |      |          |        |                     |

シャワーでも、夏は冷泉でも  
健康や美容に、髪やニオイにも  
ぬるいお湯にゆっくり入れれば  
体の芯から手足の先まで血行を促進！  
全て血流が支配しています  
毎日の健康と美容のために  
薬用ホットタブ重炭酸湯をお試しく下さい。



中性重炭酸イオン薬用入浴剤

薬用 Hot Tab<sup>®</sup>  
sparkling

# 重炭酸湯

積み上げたノウハウにより研究・開発された新しい入浴剤です。超高硬度錠剤技術、こだわりぬいた【中性発泡】を実現。有効成分の働き（作用）により、温浴効果が高まり、毛細血管を拡張、血流を上げ、代謝を向上させます。

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 内容量 100錠  | 内容量 30錠   | 内容量 10錠   |
| 価格 6,700円 | 価格 2,500円 | 価格 1,000円 |
| ※価格は全て税抜  |           |           |

医薬部外品（錠剤タイプ）

【効果効能】 冷え症、疲労回復、腰痛、肩こり、リウマチ、神経痛、あせも、産前産後の冷え症に

- 有効成分：炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム、
- その他成分：無水クエン酸、PEG6000、アルカンスルホン酸ナトリウム
- アレルギーテスト済み、ヒト眼刺激性試験済み

※ すべての方に保証を与えるものではありません。  
※ 効果には個人差があります。まずはお試しください。

# 健康と美容は、 毎日のお風呂から



世界初の特許製法  
ドイツの自然療養泉を  
目指して開発しました！

重曹とクエン酸を組み合わせた  
錠剤化に世界で初めて成功！

硬度 28kg 以上の錠剤から発生する炭酸ガスが重炭酸イオンと水素イオンを産生し、クエン酸との相乗効果により、画期的な温浴効果を発揮します。

驚きの高血流

トリプルパワー温浴効果を実現

重曹とクエン酸を粉のまま使ってもただの洗剤。超高硬度の錠剤とし、中性で反応させ微細な炭酸ガスを発泡させることでトリプルパワーを発揮します。（製法特許3件）

## トリプルパワーの5大機能

ぽかぽか体温36.5℃を実現  
朝までぐっすり快眠、冷え知らず

血行・血色が良くなり、体調だけでなく  
お肌や髪の毛もイキイキします

シャワーでも、夏は冷泉でも  
暑さ疲れや冷房冷えも解消！

カルキ\*を消しやわらかなお湯に  
お肌の敏感な方も心配ありません

加齢臭・体臭も消し  
汗のニオイもさっぱりします

\*カルキ：水道水中の残留塩素



紫綬褒章 受賞  
私が開発しました  
開発者 小星重治 (ホットアルバムコム株式会社代表取締役)

みなさん、ぽかぽか生活で  
いつまでも健康で長生きしましょう。

開発物語は中面をご覧ください。

温浴 36.5℃ のすすめ  
あらゆる病気は低体温から  
お風呂で健康体温 36.5℃の生活術  
体を温めて病気に強くなるポカポカ健康法

どこの商品も企業も推薦しなかった元新潟大学大学院教授安保徹氏（免疫学）も「簡単に体温の上がる入浴法」を体験され、体を温める事の大切さという考えで意気投合し、免疫学をご教授いただきながら応援いただいています。

元新潟大学医学部教授  
安保 徹氏  
著書多数

開発者

こぼししげはる 小星重治代表取締役に聞く

# 私が薬用重碳酸湯 Hot Tab を作った理由



あとびナビ読者代表のYOUさんが、薬用Hot Tab重碳酸湯を開発した小星重治氏にインタビュー。YOUさんの素朴な疑問に、小星さんは簡易な言葉でていねいに答えてくれました。

開発者

小星重治氏 (ホットアルバムコム株式会社代表取締役)

コニカ(株)在籍時代は、研究室長、開発センター長として数々の技術開発に取り組み、約680件もの特許を出願。科学技術庁長官賞(1998年)、業績褒章(1999年)など、表彰も多数。2009年、世界で初めて重曹とクエン酸の錠剤化に成功し、薬用Hot Tab重碳酸湯を開発。



(聞き手)

あとびナビ読者代表 YOUさん



## ドイツで実感した 自然炭酸泉の効果

薬用ホットタブ重碳酸湯(以下ホットタブ)を作ったきっかけを教えてください。

ドイツの炭酸泉療養施設(クアオルト)での経験が始まりです。とても体が温まり、疲れも取れ、美容にも良い湯で、その効果には驚きました。

ドイツでは自然療養泉による治療が進んでいると聞いたことがあります。

日本では薬事法の問題などから温泉療法は医療として進んでいないのですが、ドイツでは炭酸泉だけでなく広く自然療法が健康保険も使える医療として認められ、糖尿病、心疾患、癌、リウマチ、アトピーなどさまざまな病気の治療に成果を上げています。

ドイツの温泉療法は、どのように行うのですか？

専門ドクターが処方しますが、37℃くらいで3時間入浴し、日光浴などと組み合わせます。低温、長時間と浮力、水圧の効果が大事なのだそうです。

ずいぶんぬるいお湯ですね。

人間の体温は36℃程度です。この体温を保つには37から38℃くらいが適温だそうです。ちょうど胎児が母親の羊水の中で眠っているのと同じ条件で、長時間浸かることで疲れず、心身共にリラックスし癒されるのだそうです。

私は熱めのお湯が好きで、5分くらいで出てしまいます。

それじゃあ、体は温まらないし、41℃以上は逆に体には良くない温度なんです。ページ右下のグラフを見てください。縦軸の血流量が多いほど体は温まるのですが、体が温まるのは10分以降、15分は入らないとしっかり温まらないことが分るでしょう。

はい。グラフを見ると、ホットタブを入れたお風呂は、人工炭酸泉よりも温まるんですね。

人工炭酸泉は酸性です。その下の市販入浴剤も酸性の炭酸ガス効果をうたった製品です。

市販入浴剤って泡がブクブク出て臭いや色の強いやつですね。なぜこんなに温まり方が違うんですか？

## なぜ日本の人工炭酸泉や炭酸入浴剤は、ドイツの自然炭酸泉と効果が異なるのか？

私も最初は同じ疑問を持ったんです。なぜドイツの自然炭酸泉はこんなに温まるのに、同じ炭酸の日本の入浴剤はそれほど温まらないのか？とね。

さっき「重碳酸泉」って言いましたよね。重碳酸泉と炭酸泉は違うんですか？

いいところに気づいたね。簡単に言えば、ホットタブの湯やドイツの療養泉も大分の長湯温泉も、ペーハーが中性の重碳酸湯。日本の人工炭酸泉や炭酸入浴剤は性質は違う酸性の炭酸ガスが中心なんです。

ペーハーが酸性とか中性とか、何が違うの？

人間の血液のペーハーは中性でペーハー7.3から7.4。だから、中性の重碳酸イオンでないと溶け込めず、酸性の炭酸ガスはほんのわずかに溶け込めないんです。

重碳酸イオンが血液に溶け込むとどうなりますか？

血管に溶け込むとpHが変わってしまつたため、体はこのpHを変えないよう酸素を取り込もうと血管を拡張し血流量を上げて体温が上がります。

なるほど。それで血液のpHは保たれ、血流量が増えることで体温が高まるんですね。酸性の炭酸ガスは溶けにくいから血管も広がらないし、体もあまり温まらない…。

|                              |    |        |         |   |
|------------------------------|----|--------|---------|---|
| ドイツの自然炭酸泉<br>薬用 Hot Tab 重碳酸湯 | 中性 | 重碳酸イオン | 血液に溶ける  | ◎ |
| 人工炭酸泉<br>炭酸入浴剤               | 酸性 | 炭酸ガス   | 血液に溶けない | × |

## 体を温めてくれるのは「重碳酸イオン」

昔は「酸性の炭酸ガスは肌を通過し易く血管に吸収され、体が炭酸ガスを異物として排出しようとして血管を拡張する」と言われていました。でも「血液には溶けにくい炭酸ガスは酵素の働きで重碳酸イオンとして大量に溶けることができ、酸素と同じ分圧になり呼吸もできるような」という医学の常識から考えても、前の炭酸ガス理論はおかしな話なんです。

酸性ではいくらか高濃度の炭酸ガスがあつてもダメで、中性の重碳酸イオンだから中性pHの血液に溶けやすいという事ですね。

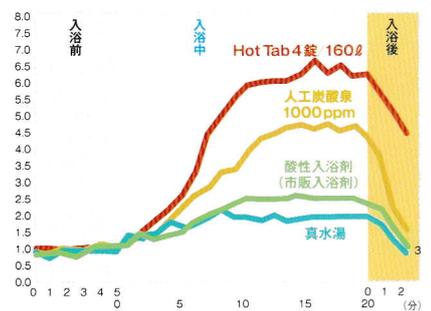
その通り。日本の温泉法で、炭酸泉と呼ぶには炭酸ガス(酸性)の濃度がいくつ以上なければいけないと、昔の官僚によって決められました。それを忠実に守って酸性でなければ存在できない炭酸ガスをブクブク出していますが、分析学的にも医学的にも、炭酸ガスはわずかな重碳酸イオンを解離して生み出すだけで、体を温める効果は少なく、5分もすれば空气中に皆飛んでしまいます。

重碳酸泉で体を温めて本当の健康が得られ、介護のいらぬ社会になればいいですね。

その通り。ドイツの重碳酸療養泉は「心臓の湯」とか「命の泉」とか呼ばれ、薬に頼らない自然療法が国民的な支持を受け、成果を上げています。この効果を家庭のお風呂でも味わってもらおうというのが、ホットタブ開発の狙いです。

◆グラフ1

入浴時間と血流量変化 (入浴温度 38℃)



※ 測定：仙台丸山アレルギークリニック 丸山修典医師監修 ※ 白湯(湯水)との比較 ※ 湯温は38度

# 開発者が感銘を受けたドイツの自然療養泉とは

## ドイツのリラクゼーション温浴

重炭酸入浴は36～39℃が最適（ドイツ専門医指導）

低温

長時間

水圧

浮力

### 重炭酸リラクゼーション入浴

15分～1時間入浴で寝ている間と同じように細胞まで再生され元気になるようです。37～40℃がリラクゼーション湯。41℃以上は逆効果となります。

## 大きく違うドイツと日本の医療

ドイツでは病気の治療の考え方が日本と大きく違います。

日本では、症状や患部の対症療法が中心で投薬や患部の切除などが主な治療です。

ドイツでは、まず病気の根本原因について生活習慣から改善し、自己免疫力や自然治癒力など本来人間が持っている力によって病気を治すというプロセスが主流となっています。

副作用のある投薬や手術は最後の手段です。

浮力

ぬるめで長湯

リラクゼーション

低温 37℃

水圧

## ドイツの自然療養施設

### 美容の湯「バード・ノイエンナール」

美容と若返りの施設として知られる

「アー・テルメン（命の泉）」のある街です。

巨大な温浴施設と健康回復やリラクゼーションの療養メニューに加え、美容と若返りの治療法が

充実しているのが有名です。

36℃の自然炭酸泉（pH6.86の重炭酸イオン泉）が源泉で、女性の来訪者が多く、街も施設もエレガントなたたずまいです。

### 心臓の湯「バード・ナウハイム」

温浴効果で血管を拡張させ、血圧負荷がなく心臓に負担のない湯として世界的に有名です。

37℃の温泉で、入浴と日光浴を3時間毎に交互に行い、

リラクゼーション効果で心臓疾患や骨粗しょう症、

うつなどの精神疾患の改善、免疫力の強化

などに大きな効果を上げています。

## ドイツの自然療法プログラムとは

「低温長時間入浴」や「温冷交互入浴」

などがあり、「低温長時間入浴」は

37℃という低温で入浴する方法です。

この入浴では睡眠と同じ効果が現れ、

疲労回復と細胞活性による修復が行われ

「リラクゼーション効果」が得られます。

中性重炭酸泉によるリラクゼーション温浴は

副交感神経を刺激して、自律神経のリズムを調整し、

免疫力を高めるものです。

自律神経失調症、うつ病などの改善や免疫力の

強化などに効果が期待できます。

また皮膚機能を強化し、肌の老化防止

などにも役立つようです。

## 重炭酸温浴の効果

「重炭酸イオン」+「37℃の低温」

+「水圧」+「長時間入浴」

が最も効果を発揮します。

37℃のお湯に入浴することで体温を

36℃程度に保ちます。

この温度は体が最も安定できる体温

で安静時や睡眠中と同じです。

また水圧が適度に血管を圧迫することで

血管が拡張し、血液の循環を

スムーズにします。

## ドイツで自然療法が適用される症状・疾患

- ・ 食生活の乱れや肥満から起こる糖尿病や高脂血症
- ・ 温浴効果による癌の再発防止
- ・ 心臓、循環器系疾患、呼吸器系疾患
- ・ 自律神経失調症や不眠症などのリズム障害
- ・ 免疫異常から起こるアトピー性皮膚炎や喘息、花粉症
- ・ 消化器不全、婦人科系疾患
- ・ リウマチなどの様々なストレス性疾患
- ・ 神経痛、関節痛、腰痛など

## 薬用Hot Tab 重炭酸湯の使い方（ぬる湯で長湯がおすすめです）

4

洗顔

洗面器に1錠入れて溶け始めてから2～3分後に洗顔を初めてください。お肌の潤いを保ちながら角質や黒ずみを取り、透明感あるつるつるスベスベお肌に導きます。



3

足湯・手浴

足湯は10～30ℓの容器に1錠溶かし少し熱めのお湯に足をつけ30分程度浸かりましょう。また、タブレットの溶け込んだお湯で手を入念に洗う（洗顔しながらでも）と同様の効果で手先まで効果を実感できます。



2

シャワー入浴法

専用シャワーヘッドを使い、1錠が7～8分で溶け切るよう水を少なめに頭から体を流します。洗髪後にリンスで仕上げてくださいと、指どりの良いさらさら髪を実感できます。

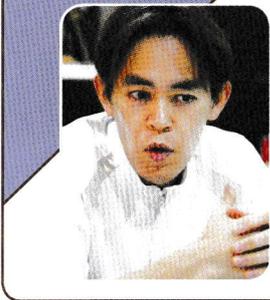


1

入浴（全身・半身）

37～40℃のぬるめのお湯で、15分以上ゆったり入ってください。30分以上が療養目的の入浴となります。





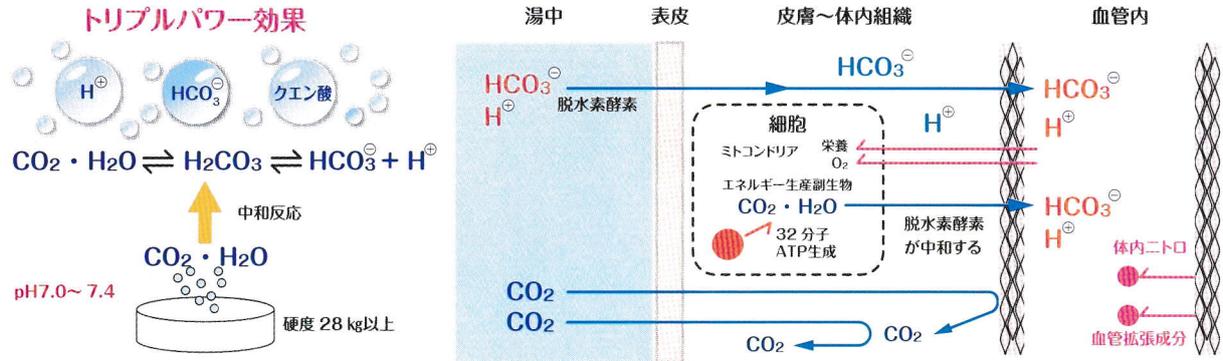
医学博士  
**末武 信宏** 先生

トップアスリート (株) 代表取締役  
さかえクリニック院長  
日本美容外科学会 認定専門医  
順天堂大学医学部 病院管理学  
スポーツ医学研究室 非常勤講師

今までの酸性炭酸ガスの場合、何百万円もする人工炭酸泉装置を使って1000ppmもの高濃度にしても、すぐ空気中に飛んでしまい、驚くほど体が温まることはなかったが、血液と同じ中性pHにして、炭酸ガスを自動的に重炭酸イオンと水素イオンに変化させた「薬用ホットタブ重炭酸湯」の効果にはビックリしました。健康にも、美容にも、髪にも、ニオイも消すというアイデアは平成の大発見、大発明だと思います。

## 炭酸ガスではなく、炭酸ガスが**重炭酸イオン**と**水素イオン**に変わることが**重要!**

科学的にも医学的にも重炭酸イオンが血管に吸収され効果を発揮することは明白です。



### Q 浴槽を傷めませんか?

**A** 浴槽を傷める作用はございません。本品は中性のため、他の市販の硫黄系やソルト系入浴剤と異なり、腐食性もなく浴槽を傷める心配はございません。ただし一般の入浴剤と同様に熱交換器等を傷める場合もございます。ご使用機器の説明書でご確認いただくか、各機器メーカーにお問い合わせのうえご利用ください。

### Q 他の炭酸入浴剤との違いを教えてください。

**A** 一般の市販入浴剤は酸性のため、炭酸ガスが主成分で中性pHの血管には重炭酸イオンにしない限り浸透できず、あまり血流が上がらず、体も温まりませんでした。

本品は発生した微細な炭酸ガスを中和し、重炭酸イオンに変化させて血管にそのまま入るように工夫したものです。高濃度に溶け出す重炭酸イオンが主成分のため、発泡後 24 時間以上経過してもその数値はほとんど変わらず、効果が持続します。翌日以降も追炊きでお楽しみいただけますが、48 時間以上経過すると雑菌の繁殖が高まるため、衛生面から 2 日以内でのご使用をおすすめします。

### Q お風呂の温度と入浴時間の目安を教えてください。

**A** ぬるめのお湯 (38~40℃くらいを目安) にて、1回15分以上の入浴をおすすめします。体の熱は血液によって運ばれます。そして血液は心臓から動脈・静脈を巡って心臓に戻ってくるまで5分程度かかるため、身体の芯からぼかぼかに温まるためには、血液が3~4巡することが効果的といわれています (5分×3巡で15分になります)。また、ぬるめの温度での入浴は副交感神経を優位にしてリラックスし、疲労物質の浄化、デトックス効果も期待でき、心身ともに癒されます。

### Q お風呂の温度で残留塩素 (カルキ) は消えますか?

**A** 炭酸ガスが溶け出して重炭酸イオンになる瞬間に水素イオンが放出されます。水素イオンの還元性により水道水中の残留塩素 (カルキ) が中和されてなくなるため、お湯がとても柔らかくなり、お肌の弱い方や乾燥肌の方も安心してご利用いただけます。  
※ 水素イオンはアンチエイジング効果があるといわれお肌の再生にも効果的です。

### Q 使用量を教えてください。

**A** 一般のご家庭で使用されている浴槽は、入浴できるお湯の量が1人槽で120ℓ、1.5人槽で160ℓ、2人槽で200ℓが目安となります。本品は40ℓあたり1錠でご利用いただけますので、浴槽の大きさに合わせて3~5錠でご利用ください。なお、足湯の場合は1錠でご利用ください。  
※ 標準的なご家庭の浴槽は1.5人槽ですので4錠を目安にお使いください。

### Q 炭酸泉のお風呂に入るとどんな効果があるのですか?

**A** 肌から直接吸収した重炭酸イオンを、血管内でセンサーが感じ、毛細管から広げ、徐々に深部血管まで拡張させて血流をあげます。こうして血管が拡張することで、酸素を多く取り込むことができるようになるため体温が上がります。また酸素吸収で基礎代謝が上がり、体温を上げ免疫をあげることも期待でき、さらに体温の上昇が促されることで健康の維持や美容的な効果が期待できます。

### Q 残り湯は洗濯に使えますか?

**A** 残り湯は洗濯にご使用いただいても大丈夫です。すすぎ洗いは清水をご使用ください。

Hot Album  
Tansansen Tablet Inc.

株式会社 **ホットアルバム炭酸泉タブレット**

〒192-0082 東京都八王子市東町 1-10 グランデハイツ八王子 3F  
ホームページアドレス: <http://tansan-tablet.com/>

薬用ホットタブ重炭酸湯 で 検索

お問い合わせは

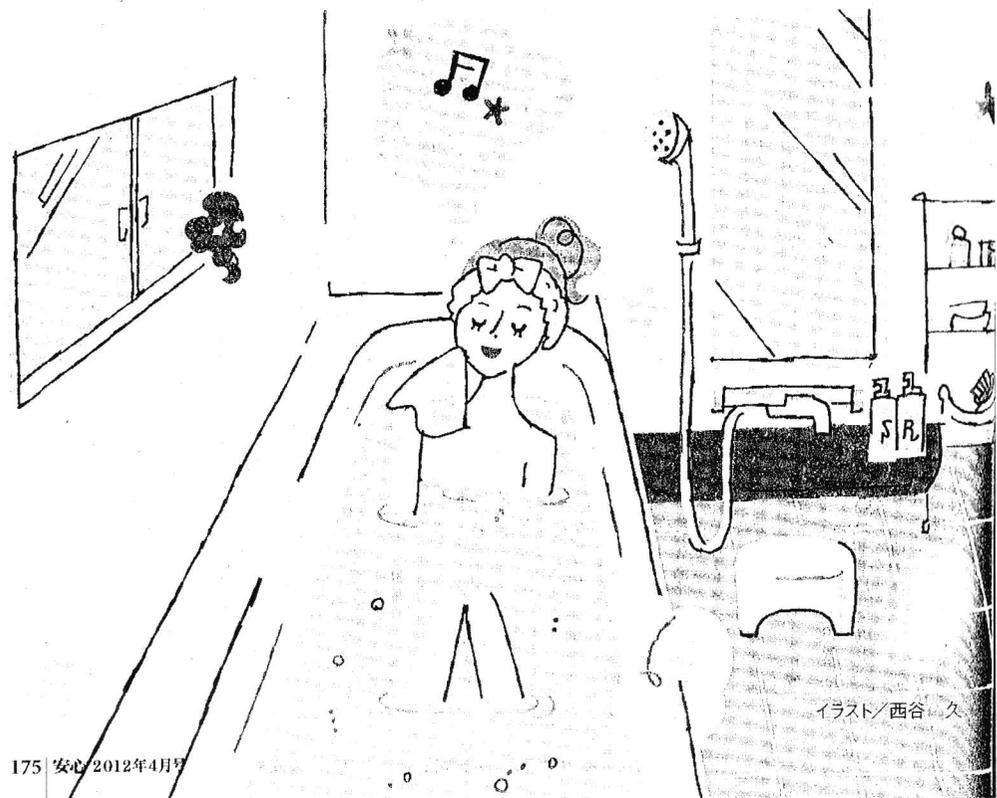
TEL : 042-649-3480

メール: [tansansen@hacom.jp](mailto:tansansen@hacom.jp)

パーキンソン  
リウマチが  
大軽快!

腰痛、しびれ、夜間頻尿が消えた

# 重炭酸ぶる



イラスト/西谷 久

「少女時代」  
の美脚の  
秘密!

# 長いもジューズ

超快便でスルスルやせる!  
シミ、シワなしの美肌に一変! 甘くて美味!

# 安心

2012  
4

新発見!

# やせるストレッチ

自由が丘マダムのスリムな秘密!  
くびれクツキリ! 背中の子肉も  
お尻のたるみも即消える!

細腰ストレッチ

たった1動作!

9回で絶対やせる!

1000人がグニヤリ!

硬い人こそやせる!

下腹、太ももがスツキリ! 内臓脂肪も消え  
カチコチ専用ストレッチ



# 炭酸ガスと重炭酸イオンが 同時に発生し全身の血流を 促進する注目の重炭酸ぶろ

体内の酸・アルカリ  
バランスを最適に保つ

「重炭酸ぶろ」の入浴料は、特殊な技術により、クエン酸と重曹をタブレット状に固形化したものです。

お湯に入ると、シユワシユワと炭酸ガスの泡が出る発泡性のものはすでにありますが、この入浴料は、炭酸ガス（CO<sub>2</sub>）と同時に重炭酸イオン（HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>）が発生する点に、大きな特色があります。

重曹が水に溶けると、弱アルカリ性の重炭酸イオンが発生します。この重炭酸イオンは、人

間のみならず、あらゆる生物が生きていく上で、きわめて重要な働きをしています。

例えば、人体の細胞には、生命活動を営むために最適なPH（酸性・アルカリ性の度合い）があり、PHのバランスを一定に保たなければなりません。細胞に最適なPHは、7・35〜7・45の弱アルカリ性なのですが、細胞を取り囲む体液や血液中に、一定濃度の重炭酸イオンが溶け込むことによって、このPHが保たれるのです。

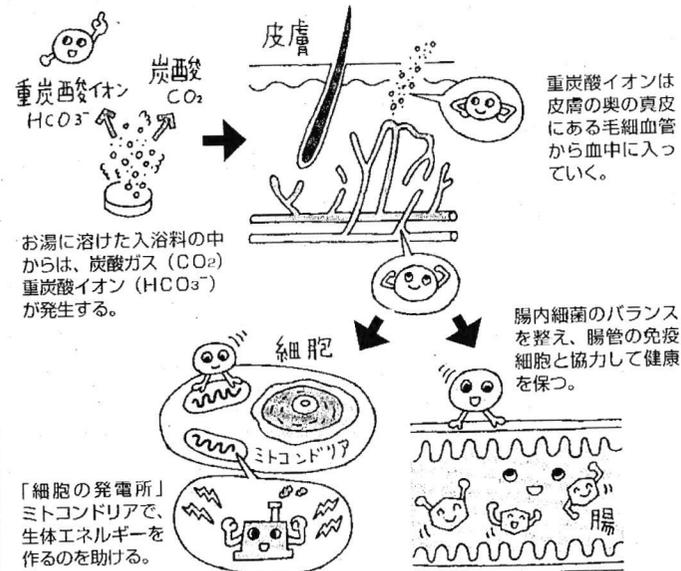
ここでは、重炭酸イオンの体内での重要な働きについて、二つに絞ってお話ししましょう。

体エネルギーを作り出す上でも、欠かせない物質なのです。

美肌づくりにも  
大いに役立つ

では、このような重要な働き

## 重炭酸イオンの重要な2つの働き



をする重炭酸イオンを、入浴の際に皮膚から取り込むことのメリットを、説明しましょう。

おふろの湯に溶け込んだ重炭酸イオンは、表皮を通してゆっくりと吸収され、皮膚の深い部

私たちの腸管には、全身の免疫細胞（病気への抵抗力に関係する細胞）の60%以上が集中しているといわれています。また、腸には300種類以上、約120兆個もの腸内細菌が棲息しています。腸内細菌には、有害物質や病原菌を無害化し、腸内でビタミンを合成するなど、健康維持に欠かせない役目を果たしているものもあります。

この、腸内細菌のバランスを整え、腸管の免疫細胞と協力して人体の健康が保つよう、腸内のPH環境を整えているのが、重炭酸イオンなのです。そして、重炭酸イオンにはも

分である真皮の、毛細血管から血中に入っていくと考えられます。ですから、口から取り入れる場合に比べ、穏やかに吸収され、体液のPHが調整しやすいのです。このようにして吸収された重炭酸イオンは、全身の細胞が活発に働くための、最適な体内バランスを整えると考えられるわけです。

さらに、美肌づくりに也大いに役立ちます。重曹はお湯の中でナトリウムと重炭酸イオンに分かれ、ナトリウムは皮膚の表面に残りますが、これがクエン酸と反応すると「クエン酸ソーダ」という物質に変化します。クエン酸ソーダは、弱アルカリ性石けん成分であり、表皮を柔らかくし、古い角質層を優しく洗い流してくれます。これにより、お湯に溶け込んだ重炭酸イオンや炭酸ガスが、より吸収されやすくなる、というメリットもあるわけです。

炭酸ガスの入浴効用は、すで

う一つ、注目すべき働きがあります。それは、細胞内でエネルギーを作り出す、ミトコンドリアという器官が活発にエネルギーを産生できるように、活動環境を整える働きです。

ミトコンドリアは、「細胞の発電所」といえる器官で、細胞内に運ばれてきたブドウ糖などの栄養素を、酸素を使って燃やし、ATP（アデノシン三リン酸）という、あらゆる生命活動に必要な生体エネルギーを合成しています。これを「TCAサイクル」といいますが、重炭酸イオンは、ATP合成の重要な過程の一つに関与しており、生

に科学的にも確かめられており、「血管を拡張して血流を促進する」「脈拍や血圧を下げる」「疲労回復を促す」などの効果があるとされています。重炭酸入浴料は、炭酸ガスも発生するので、これらの効用も期待できます。

大気汚染やストレス、疲労など、さまざまな要因により、現代人の体内の細胞環境は、酸性に傾きやすい状態にあります。また、最近の研究で、生命力の源であるミトコンドリアを活性化させることが、さまざまな病気や老化を防ぐ鍵であることが、明らかになってきています。その意味でも、入浴の際に重炭酸イオンを体内に取り入れることは、健康維持・増進に、大変役立つと考えられます。

高齢化社会を迎え、障害のため入浴困難な高齢者にとって、これを使った足浴が健康と幸せを運ぶでしょう。ゆっくりにゆつたりと、足浴をお楽しみください。

元東京医科大学内科助教授  
医師・医学博士  
いまいけい  
今井敬喜

# 医療現場で大人気!

## 重碳酸ぶろがリウマチ、関節痛から 夜間頻尿まで次々効いた

### 心臓に負担をかけずに 全身の血流を促進!

「重碳酸ぶろ」は、一般家庭での入浴以外に、医療・健康施設でも注目され、活用が広がっています。医師の間でも、治療の補助手段として患者さんに勧め、効果を上げているケースがあります。

その一人が、仙台市でアレルギークリニックを営む丸山修寛医師です。

「私は長年の治療経験から、アトピーをはじめアレルギー性疾患の根底には、『冷え』や『血流障害』の問題があることに気付

いていました。「冷えは万病の元」といいますが、アレルギーの人は、ほとんどが手足の末端が冷たく、頭や上半身に熱が上っている、いわゆる「冷えのぼせ」という状態です。

おなかや下半身の血行が悪く冷えていると、免疫力(病気に抵抗する力)の要である腸内細菌のバランスがくずれ、全身の機能をつかさどる自律神経にも悪影響を及ぼします。全身の血流をよくし、冷えを改善するために、自宅で手軽にできる方法が、入浴です。そこで、いろいろなものを検討した結果、重碳酸ぶろは、体を温める効果が

高いことがわかり、患者さんに勧めるようになったのです」

(丸山先生)

丸山先生のクリニックでは、患者さん約50人に試してもらいました。その効果を調べたところ、手足の冷えや低体温の改善に、有効であることがわかりました。そこで、2年ほど前から、この入浴料を用いた入浴や足湯を、患者さんに推奨しています。

「入浴は、やり方を間違えると、心臓や血管系に対して大きな負担をかけてしまいますが、炭酸泉入浴は、古来『心臓の湯』と呼ばれ、心臓に負担をか

けずに全身の血液循環をよくすることが知られています。炭酸ガスが皮膚から血管に吸収されると、血管が拡張し、血圧を上げずに全身の血流がスムーズになるためです」(丸山先生)

丸山アレルギークリニックでは、多くの患者さんに重碳酸ぶろを試してもらった結果、アトピー、しもやけ、冷え症、腰痛、頭痛、関節痛、更年期障害の諸症状、生理痛、自律神経失調症など、幅広い症状に改善効果が見られたといえます。丸山先生ご自身も、こんな効果を体験しています。

「多忙で不規則な生活がしばら

炭酸ぶろはいいと思います」

(丸山先生)

### 体臭を抑える 効果もある

元・東京通信病院健康管理センター所長の安藤幸彦医師も、重碳酸ぶろを高く評価する一人です。

「私自身も、これを長く愛用しています。血行はもちろん、リンパ(体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液)の循

環もよくなるので、冷え症やむくみの改善に効果的です。傷の治療も早まるようです。私は現在も、元患者さんや知人から、健康相談を受けることが多いのですが、多くの人にこの入浴料を勧め、喜ばれています」(安藤先生)

安藤先生の元には、重碳酸ぶろを実行して、関節痛やリウマチの症状が改善したり、夜間の頻尿が治まったりと、さまざまな症状が改善した人から、喜びの声が届いているそうです。

「肌がツルツルになる美肌効果や、体臭を抑える効果もあると思います。この成分の重曹とクエン酸が湯に溶けると、『クエン酸ソーダ』という弱アルカリ性の植物性石けん成分ができ、これが肌を清潔に洗浄してくれるためでしょう」(安藤先生)

最後に、この入浴料を使った効果的な入浴法について、お二人の先生にお伺いしました。「全身浴や半身浴はもちろん効

果的ですが、手軽に実行できる方法としては、足湯がお勧めです。目安は、39度前後のお湯で20分くらい。湯の深さはひざ下がつかくらいが理想的ですが、くるぶしまで湯につけるだけでもOKです。手足の末端まで血液が行き渡り、冷えが解消する効果を実感できるはずですよ」(丸山先生)

「運動不足の人や高齢者は特に、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉のポンプ機能が衰え、足の血行が悪くなっている人が多いので、最初は足湯から試すとよいでしょう。全身浴の場合は、39〜41度の、自分に合った温度で入るのがよいでしょう。また、38〜39度程度の少しぬるめでも、末梢の血液循環促進や冷え解消効果は十分期待できます」(安藤先生)

これらのアドバイスを参考に、新しい健康習慣として、重碳酸ぶろを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



お医者さんも勧めている

# パーキンソン病の妹の夜間頻尿と足のむくみが解消し 歩行も改善した重炭酸ぶる

主婦・72歳  
伊丹陽子

## おふろで体を温めることが大事

69歳になる私の妹は、5年ほど前にパーキンソン病（筋肉の緊張により手足などにふるえが起る病気）を発症しました。

当初は、私たち家族も病気とは気付かず、「年のせいでも弱ってきたのかな」と思っていました。ところがある日、妹がトイレに行く途中で立ちすくんでしまい、「足が床にへばりついて動かない」と訴え、初めて異変に気付いたのです。すぐに病院で診断を受け、薬による治療が続いています。

その後、妹の病状は徐々に悪化し、私も主人に先立たれてお互い一人になったという事情もあり、2年前から姉妹で一緒に暮らしています。

パーキンソン病の症状の一つに、歩行障害があります。妹も、最初の一步がなかなか踏み出せなかったり、歩幅が小さく、歩きがゆっくりで、ぎこちなかったりします。

そのため、妹が歩くときはそばで見守る必要がありますが、体が冷えるためか、夜中に何度もトイレに起きるのです。ひどいときは、1時間もたたないうちにまたトイレに行く、という

状態でした。このままでは夜もろくに眠れず、私の体もたないのので、かわいそうでしたが、夜間はおむつをしてもらうことにしました。

知人の安藤幸彦先生（179ページ参照）に相談したら、「おふろで体を温めることが大事だよ」と言われて、「重炭酸ぶる」を勧めてくださいました。

## 体調がよくなり 明るくなった

クエン酸と重曹が原料と聞き、正直いつて最初は半信半疑でした。私が子供のころは、重曹を夏ミカンにかけて食べた

り、ふくらし粉の代わりに使ったりしたものです。

クエン酸といえば、果物の酸っぱい成分という程度のイメージしかありません。「そんなものが効くの？」と思いましたが、実際に使ってみると、その効果に驚きました。

まるで大きな温泉に入ったときのように体が芯から温まり、汗がよく出ます。おふろから上がった後も湯冷めしにくく、体が温まった状態が長く続きます。妹も体が温まり、ぐっすり眠れるせいも、夜中にトイレに起きる回数が劇的に減り、一晩で2、3回におかげで、おむ



症状が安定し、ゆっくり歩ける！

つを外すことができました。もう一つ驚いた変化が、足のむくみです。妹は足が常にむくんでいて、主治医には「足を使

わないからむくみが起る」と言われましたが、重炭酸ぶるに入ると、むくみがきれいに解消するのです。体調がよくなると

気分も上向くのか、笑顔や会話も増えました。妹の子どもが遊びに来たとき、「お母さん、表情が変わったね。明るくなった」と驚いたほどです。

今年に入ってから、妹はデイサービスで週に2回、外でお風呂に入っていますが、デイサービスのない日は、足湯で重炭酸ぶるを続けています。

病状は安定していて、ゆっくりではあります。夜間の頻尿や足のむくみも治まっています。クエン酸と重曹という、身近な原料のものでこんなによくなるなんて、まるで魔法みたいですね。

## 体を温めてぐっすり眠ることが重要

伊丹さんが、お姉さんの夜間頻尿で困っていると聞き、私は「重炭酸ぶる」を勧めました。頻尿、体の冷えやむくみ、体の動かしづらさなどの問題は、まず、体を温めて、ぐっすり眠れるようにすることが重要だからです。実際、伊丹さんの妹さんの症状が改善した人は、大勢います。足湯でも効果があるので、要介護の人にも最適だと思います。

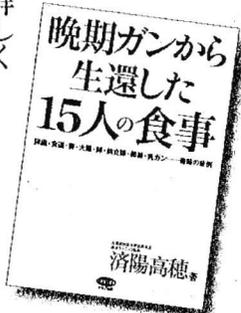
元東京通信病院健康室長  
セネタール所長・医師 安藤幸彦

奇跡の症例  
膵臓・食道・胃・大腸・肺・前立腺・卵巣・乳ガン……

# 晩期ガンから生還した 15人の食事

西台クリニック院長 濟陽高穂 著

晩期再発転移でも有効率は60%以上！絶望の淵から生還した15人の症例を詳しく紹介。日々進化する「済陽式ガンの食事療法」のすべてがわかる一冊。実践レシピ付き。



マキノ出版

〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8  
☎03-3815-2981 振替:00180-2-66439  
お近くの書店または「ブックサービス」  
☎0120-29-9625へご注文ください。

●定価1470円(税込)

# スプーンも持てなかつた リウマチが重炭酸ぶろで みじん切りができるまで回復!

## 痛み止めの薬が 使えない

私がリウマチを発症したのは、4〜5年前のことです。手や足が動かしづらい、朝は指先がこわばる、肩や手が痛いなどの症状が、少しずつ出ていたものの、しばらくは診断がつきませんでした。何回か血液検査を行い、リウマチ反応が徐々に強くなっていたため、ようやくリウマチと診断されたのです。リウマチの治療薬は何種類もありましたが、私は薬を飲むと、肝臓に強く影響が出てしまう体質です。主治医から、「薬物性

の肝障害が怖いので、薬は投与できない」と言われ、絶望しました。痛み止めの薬でさえ、使えないと言われたのです。

打つ手がなのまま、症状は悪化する一方でした。指が思うように動かないため、字を書くことはおろか、スプーンさえうまく持てない状態に。茶わんのごはんは食べにくいので、おにぎりを食べていたほどです。

ひざや足首がうまく曲がらず、痛みもあるため、自宅の階段を下りるのも、ソロソロと1歩ずつ、10分近くかかっていた。トイレに入ると、ストッキングや下着の上げ下ろしに難

儀し、しばらくトイレから出られませんでした。

## 17年ぶりに 正座ができた!

3年ほど前、私の病状を心配した知人から「重炭酸ぶろ」を勧められ、すぐに試してみるところにしました。以前から、温泉で体を温めると関節の動きがよくなることは、体験的にわかっていましたが、そう頻繁には行けません。重炭酸ぶろが自宅で手軽にできれば、リウマチの改善にもきつといいはずだと思ったのです。

私は本来、熱めの湯での「カ

ラスの行水」が好みですが、重炭酸入浴は、41度くらいの湯に20分はつかるよう心掛けました。

朝晩の1日2回入浴し、2週間ほどで、関節の動きがよくなってきたのを実感しました。入浴中、お湯の中で手を握っては開く動作をくり返すうちに、以前はできなかったじゃんけんの手（握りこぶし）ができるようになり、5本の指が完全に動くようになったのです。

不自由だった歩行も、徐々に改善していきました。らくに階段を上り下りできるようになりました。今では走ることもできま

す。手の指は変形が少し残っていますが、リウマチに詳しい人が見ればわかる程度です。

手を動かすのにまったく支障はなく、リングの皮むきや野菜のみじん切りも難なくできます。一時は、ペンで字を書くこともできなかったのが、うそのようです。以前の私を知っている人は、みんな一様に「どうしてそんなに元気になったの?」と驚いています。

旅行などで重炭酸ぶろをしばらく休むと、指や足首の動きが目に見えて悪くなります。そのため、冬は毎日1回、夏は1日



リンゴの皮むきもできる!

おきのペースですが、今も重炭酸ぶろを続けています。

また、私以上に重度のリウマチに苦しんでいたことは、私の勧めで重炭酸ぶろを始めて3カ月で、ひざを深く曲げられるようになり、「17年ぶりに正座ができた」と感激していました。体に不調や病気のある人は特に、この入浴法は試す価値があると思います。

## 心地よいと感じる時間 頻度で入浴する

元東洋医科大学健康学部長  
セントラル所長・医師 安藤幸彦

佐藤さんの体験談をお読みになると、「重炭酸ぶろは長い時間入るほど、効果が早く表れるのでは?」と思われる人もいるかもしれません。それは誤解です。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。38〜41度くらいの範囲から自分が快適に感じる湯温で、心地よいと感じる時間、頻度で入浴することが大切です。

マキノ出版 〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8 ☎03-3815-2981 展覧00180-2-66439  
お近くの書店または「ブックサービス」☎0120-29-9625へご注文ください。

奇跡が起こる「コウノメソッド」

# 認知症は 治せる

奇跡が起こる「コウノメソッド」

認知症は  
治せる

河野和彦 著

名古屋フォレストクリニック院長  
河野和彦 著

適確な診断・適正な処方・サプリメントの活用で認知症が続々と治っている! いま医学界が注目する「コウノメソッド」のすべてを公開。写真付きの奇跡の症例も満載。

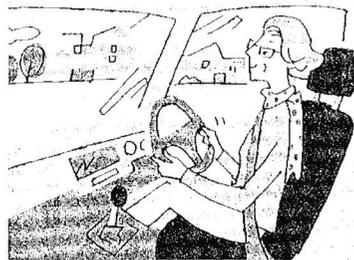
●定価1400円(税込)

歯科医院経営・58歳  
まどうあつみ  
佐藤篤美  
(仮名)

# 事故の後遺症で上がらなかつた腕が車の運転ができる。までに回復した重炭酸ぶろ

湯上がり後も体がポツポツと温かい

私は2009年4月、テニスのプレー中に転倒し、左肩を複雑骨折しました。自宅療養中は、整形外科に通院しながら、ときどき鍼治療に通っていました。骨折した肩の痛みは、長



運転も再開できた

引きました。

ふとんに横になると肩が痛み、自分の腕で体を支えて起き上がる事ができないため、長イスにもたれて眠る日々が、2カ月近く続いたのです。

ギプスが取れた後も、肩の骨が芯から冷えるような、冷たい痛みが残り、腕も上がらず、とても不自由な思いをしていました。肩が回らず、ハンドルを思うように動かせないため、車の運転はもろろん、自転車の運転すら、危なくてできなくなっていました。

そんな状態で困っていたとき、姪が、「重炭酸ぶろ」のことを教えてくれたのです。「体が温まるよ」という言葉にひか

主婦・70歳  
齋藤純子

れ、骨折した年の夏から使い始めました。入浴後は、本当に体が芯から温まり、それまでは、肩が冷たくなかなか眠れなかったのに、初日から、グッスリと熟睡できたのです。

以来、肩の冷えや痛みを感じたとき、1日に2〜3回、こまめに入浴しました。1回の入浴時間は5〜10分ほどと短いですが、普通のおふろとは違い、湯上がり後も1時間くらいは、体がポツポツと熱い状態が続きます。湯船につかりながら、肩を動かす練習も行いました。

その結果、肩の痛みや冷えが少しずつ取れていき、前方に45度以上は上がらなかつた左腕も、半年ほどで、真上まで難な

く上げられるほど回復したのです。腕が自由に動かせるようになったおかげで、車や自転車の運転も、再開できました。重炭酸ぶろを利用していかつたら、リハビリ期間がもつと長引き、後遺症も続いていたと思います。いいタイミングでいいものと出会え、本当によかつたです。

## お湯につかりながらリハビリするのもよい

重慶通信病院健康管理センター所長・医師 安藤幸彦

重炭酸ぶろに入ると、血液などの体液の循環がよくなります。「体が温まって、関節痛の痛みがらくになった」と言う人が多く、リハビリに利用すれば、回復も早まるのではないかと考えられます。齋藤さんのように、お湯につかりながらリハビリ運動をするのは、とてもよい方法だと思います。ぜひ、ご自分が心地よいと感じるペースで入浴を続けてください。

## 胸元までニキビが広がる

## 脂性肌が重炭酸ぶろでキメが細かくなり髪もツヤツヤ!

本物の温泉に入ったよう!

私は、15歳ごろからニキビがひどくなりました。もともとやや脂性肌でしたが、ほおを中心顔全体にニキビが広がり、赤く腫れたり、中に皮脂が詰まったりで、いつも憂うつでした。



肌がツルツルに!

ニキビが出始めたころ、皮膚のピーリング(肌の表層を薄く取り去る療法)を試しましたが、終了後に肌がひどく荒れ、かえってトラブルになってしまいました。その後も、ニキビ肌用化粧品などをあれこれ試しましたが、どれも効果がなく、昨年の夏からは、胸元にまでポツポツとニキビが出てきたのです。

丸山修寛先生(178ページ参照)のクリニックに通い始めたのは、昨年の秋からです。通院当初は、別の皮膚科医で抗生物質による治療を受けた直後だったので、顔のニキビはかなり治まっていた。ところが、私が、私はホルモンバランスの乱れやストレスの影響が肌になら

会社員・24歳  
にし西田徹子  
(仮名)

出るタイプで、しばらく忙しい日が続いた後、ニキビが再び悪化してしまつたのです。

困っていたとき、丸山先生から勧められたのが、「重炭酸ぶろ」です。昨年12月下旬から試し始めました。

私の場合、やや熱めのお湯に前半約10分、髪や体を洗つた後に約10分、入浴しました。お風呂上がりは、まるで温泉に入った後のように、全身の肌がツルツルになり、髪もツヤツヤになるのが、気に入りました。

すると、10日ほどで、全身の肌のキメが細かくなり、肌のトーンも少し明るくなったように感じられるようになったのです。ニキビはまだ完治していま

## 肌の汚れや皮脂を優しく落とす

アレルギークリニック院長 丸山修寛

重炭酸ぶろは、肌に刺激を与えずに、汚れや皮脂を優しく落として、きれいにする働きがあります。そのため、敏感肌の人やニキビに悩んでいる人にも、お勧めです。10分ずつ2回に分けて入浴する方法も、とてもいいですね。

このまま使い続けていけば、ニキビもしだいに治まってくるのではと思います。