



うちの手当て帖

熱・咳・お腹・鼻・便秘・やけど・肌・足・砂浴 —— あわてない手当て

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵

もくじ

- 🌸 熱の手当て（外） —— 赤ちゃん・ママ／大人
- 🍵 熱の手当て（飲む） —— 葛湯・梅醤番茶・大根湯・生姜湯
- 👃 咳・のどの手当て —— れんこん湯・大根あめ・ねぎ・うがい
- 🔥 お腹の手当て —— 葛湯・梅醤番茶・生姜湿布・りんご
- 💧 鼻づまり・鼻水 —— 蒸しタオル・湯気・ねぎ・温かい一杯
- 🌿 便秘 —— 朝の白湯・「の」の字・お腹を温める・食べもの
- 🩹 やけど・虫刺され —— 流水・アロエ・じゃがいも・梅肉
- 🌿 発疹・あせも・かゆみ —— びわの葉湯・冷たい葉・番茶で拭く・綿の肌着
- 🦶 足から、ととのえる —— 足湯・軽い足もみ・赤ちゃんは温めるだけ・白湯
- 🏖️ 砂浴（すなよく） —— 砂に包まれる夏の手当て・砂袋（家庭版）

N A R I

うちの手当て ―― 熱が出たとき

ママと赤ちゃんの、あわてない手当て

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



「熱が出たね。」
あわてないで、まず 水分 と 休息。
そばにしながら、できる手当てを、そっと。

豆腐湿布

とうふ しっぷ ―― 高い熱を、やさしく吸う



用意：木綿豆腐・小麦粉 大さじ2〜3・おろし生姜 少々・ガーゼ

- 1 木綿豆腐の水を、しっかり切る。
- 2 豆腐をつぶし、小麦粉とおろし生姜を混ぜて、耳たぶくらいの固さに。
- 3 ガーゼに1cmの厚さでのばし、額(や後頭部)に当てる。

温まってきたら、新しいものと取り替えて。ひんやりが続きます。

梅干し湿布

うめぼし ―― 頭の熱・頭の重さに



用意：梅干し 1〜2粒・ガーゼ(または小さな布)

- 1 梅干しの種を取り、果肉をつぶす。
- 2 ガーゼに少量のせる。
- 3 こめかみ・額にそっと貼る。

赤ちゃんは肌がデリケート。直接ではなく必ずガーゼで、しみたらずぐ外して。

里芋湿布（里芋パスター）

さといも ―― 熱やほてりを吸い取る手当て



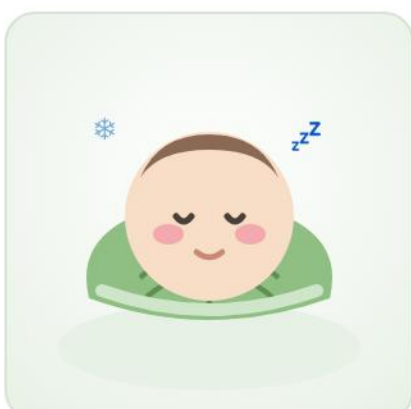
用意：里芋・小麦粉(里芋と同量)・おろし生姜 少々・ガーゼ

- 1 里芋の皮をむいて、すりおろす。
- 2 同量の小麦粉とおろし生姜を混ぜ、耳たぶの固さに。
- 3 ガーゼに1〜1.5cmでのばし、額や胸に当てる。

乾いてきたら取り替えて。かゆみ・赤みが出たら外してね。

青菜を頭に敷く（菜っ葉枕）

あおな ―― 頭にこもった熱を、やさしく取る



用意：キャベツ・大根の葉などの青菜(冷やしたもの)

- 1 青菜をよく洗い、冷たいままの葉を数枚重ねる。
- 2 頭の下に敷く。または頭にそっとのせる。
- 3 ぬるくなったら、新しい葉に替える。

ひんやりして気持ちいい枕に。氷まくらが冷たすぎる赤ちゃんにも。

🌿 どの手当てにも、共通のこと

- 🌿 こまめに水分を(母乳・湯冷まし)。
- 🌿 部屋は涼しく、汗はやさしく拭く。
- 🌿 肌に直接しみないよう、必ずガーゼで。
- 🌿 いやがったら、無理をしない。休息が一番。

安全のお約束

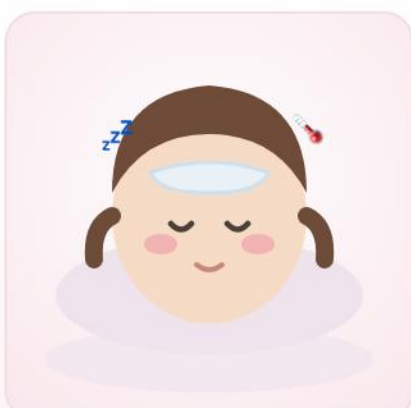
これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。赤ちゃんは体が小さく、変化が早いもの。ぐったりする・高い熱が続く・水分がとれない・けいれん・機嫌がとて悪いときは、迷わず救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。

手当ては、そのそばで、安心をそえるもの。あなたが落ち着いていることが、いちばんのお薬です。

うちの手当て ―― 熱が出たとき

大人・お母さんへ ―― がんばりすぎた日の、自分の手当て

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



熱が出たら、まず、休んでいい。
水分と横になることから。
自分にも、赤ちゃんにするのと同じ手当てを、そつと。

豆腐湿布

とうふ しっぷ ―― 高い熱を、やさしく吸う



用意：木綿豆腐 半丁～1丁・小麦粉 適量・おろし生姜 少々・ガーゼ

- 1 木綿豆腐の水を、しっかり切る。
- 2 つぶして小麦粉とおろし生姜を混ぜ、耳たぶくらいの固さに。
- 3 ガーゼに1～2cmの厚さでのばし、額や後頭部に当てる。

温まったら取り替えて。額→後頭部と替えると、熱がすっと引きます。

梅干し湿布

うめぼし ―― 頭の熱・頭痛・のぼせに



用意：梅干し 2～3粒・ガーゼ(または小さな布)

- 1 梅干しの種を取り、果肉をつぶす。
- 2 ガーゼにのせる。
- 3 両のこめかみ・額に貼り、しばらく横になる。

頭が重いとき・のぼせて眠れないときに。しみたら外して。

里芋湿布（里芋パスター）

さといも ―― 熱・のどの痛み・ほてりに



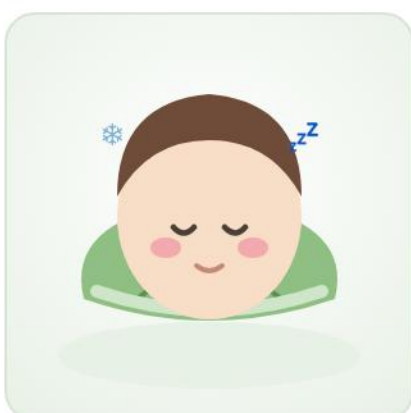
用意：里芋・小麦粉(同量)・おろし生姜 少々・ガーゼ

- 1 里芋の皮をむいてすりおろす。
- 2 同量の小麦粉とおろし生姜を混ぜ、耳たぶの固さに。
- 3 ガーゼに1.5cmでのばし、額・のど・胸などに当てる。

乾いたら取り替えて。肌が弱ければ、下に薄く生姜湯を塗ると楽です。かゆければ外して。

青菜を頭に敷く（菜っ葉枕）

あおな ―― 頭にこもった熱を、やさしく取る



用意：キャベツ・大根の葉などの青菜(冷やしたもの)

- 1 青菜をよく洗い、冷たい葉を数枚重ねる。
- 2 頭の下に敷く。または額・後頭部にのせる。
- 3 ぬるくなったら、新しい葉に替える。

氷枕より、じんわりやさしい冷たさ。首の後ろにあてても楽になります。

大人の手当ての、コツ

- 水分をこまめに(白湯・梅醤番茶など)。
- 汗をかいたら着替え、体は冷やしすぎない。
- 足やお腹は温め、頭はひんやり(頭寒足熱)。
- 何より、横になって休む。無理をしない。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。高い熱が続く・息苦しい・強い頭痛やうなじのこわばり・水分がとれない・持病やお薬のあるときは、無理をせず、救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。
手当ては、休むための、やさしい味方。まず、あなたが横になることが、いちばんのお薬です。

おうちの手当て ―― 熱のとき、飲むもの

あたたかい一杯で、体の中から

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



食欲がなくても、あたたかい一杯なら、すっと入る。
体を内側から温めて、水分も、いっしょに。
ゆっくり、ひと口ずつ。

一

葛湯（くずゆ）

体を温め、弱ったお腹にやさしい一杯



用意：本葛粉 大さじ1・水 1カップ・(お好みで)梅干し／おろし生姜／少しの醤油や黒糖

- 1 本葛粉を、水でよく溶かす(だまを残さない)。
- 2 弱火にかけ、たえず混ぜて、透明にとろりとするまで練る。
- 3 梅干しやおろし生姜を添えて、温かいうちにゆっくり。

発熱・下痢・かぜで食が細いときに。とろみが胃腸をあたため守ります。

二

梅醤番茶（うめしょうばんちゃ）

だるさ・冷え・かぜのひき始めに、定番の一杯



用意：梅干し 1個・醤油 小さじ1～2・おろし生姜 少々・熱い三年番茶

- 1 湯のみで梅干しをつぶし、醤油とおろし生姜を入れる。
- 2 熱い番茶を注いで、よく混ぜる。
- 3 熱いうちに、ゆっくり飲む。

体がぼかぼか。疲れてだるい日、冷えて眠れない夜にも。

三

第一大根湯（だいこんゆ）

高い熱を、汗で下げたいときに



用意：大根おろし 大さじ3・おろし生姜 少々・醤油 大さじ1・熱い番茶 1.5～2カップ

- 1 湯のみに大根おろし・おろし生姜・醤油を入れる。
- 2 熱い番茶を注いで混ぜる。
- 3 熱いうちに飲み、布団に入って汗を出す。

1日1回まで。汗をかいたら着替えて、水分を。子どもは少なめ・薄めに。

四

生姜湯（しょうがゆ）

ぞくぞくする悪寒・かぜのひき始めに



用意：おろし生姜 小さじ1・黒糖(または少しのはちみつ)・熱湯・(お好みで葛少々)

- 1 湯のみにおろし生姜と黒糖を入れる。
- 2 熱湯を注いで混ぜる(葛でとろみをつけても)。
- 3 ふうふうしながら、温かいうちに。

体が芯から温まります。※はちみつは1歳未満には絶対に使わないで。

飲む手当ての、コツ

ひと口ずつ、ゆっくり。無理には飲ませない。

子どもは量を少なく・味を薄めに。

咳・のどには「れんこん湯」(れんこんおろし汁+生姜+醤油+湯)。

飲んだら、横になって休む。汗は着替える。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。1歳未満の赤ちゃんに、はちみつは絶対に与えないで。乳児は母乳・湯冷ましが基本です。高い熱が続く・水分がとれない・ぐったり・息苦しいときは、迷わず救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。

あたたかい一杯は、休むための、やさしい味方です。

おうちの手当て ―― 咳・のどが痛いとき

いがいが、こんこん、を、やさしく

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



のどは、あたためて、うるおすのが基本。
あわてず、水分と、あたたかい湯気を。
首もとを冷やさないだけでも、ずいぶん楽に。

れんこん湯

咳・痰・のどのいがいがに



用意：れんこんのおろし汁 大さじ2・おろし生姜 少々・醤油 少々・熱湯

- 1 れんこんをすりおろし、汁をしぼる。
- 2 おろし生姜と醤油を加える。
- 3 熱湯を注いで、温かいうちにゆっくり。

咳が続いて眠れない夜に。とろりとのを守ります。

大根あめ

のどの痛み・咳に、甘いーさじ



用意：大根・はちみつ(または水あめ)・保存びん

- 1 大根を1cm角に切り、びんに入れる。
- 2 ひたるまではちみつ(または水あめ)を注ぐ。
- 3 半日～一晩おき、出てきた汁を湯で割って飲む。

※1歳未満には、はちみつは絶対に使わないで。その子には水あめで。

ねぎの手当て（のどに長ねぎ）

のどの痛み・声がれに、あたためて



用意：長ねぎの白い部分・ガーゼ・手ぬぐい

- 1 長ねぎの白い所を、火であぶるか湯に通してやわらかく。
- 2 ガーゼに包む。
- 3 のどに当て、手ぬぐいで軽く留めて温める。

熱すぎないか、必ず手で確かめてから。ぬるくなったら替えて。

塩番茶うがい

のどの炎症・いがいがのそうじに



用意：ぬるい番茶 1杯・塩 ひとつまみ

- 1 ぬるめの番茶に、塩をひとつまみ溶かす。
- 2 口に含み、上を向いてガラガラとうがい。
- 3 1日に何度か、こまめに。

うがいのできる年齢から。飲み込めない小さな子は、無理をしないで。

咳・のどの、コツ

首もと・胸を温める(スカーフ・湯たんぽ)。

水分をこまめに、のどを乾かさない。

部屋をうるおす(濡れタオル・加湿)。

横になるときは、少し頭を高くすると楽。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。1歳未満に、はちみつは絶対に与えないで。ゼーゼー・ヒューヒュー鳴る・息が苦しい・唇が青い・高い熱が続く・水分がとれないときは、迷わず救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。

あたたかく、うるおして、休むこと。それが、いちばんの近道です。

おうちの手当て ―― お腹の調子（下痢・腹痛）

冷えたお腹を、あたためて、休ませて

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



お腹をこわしたら、まず休ませること。
むやみに食べず、水分は少しずつ。
そして、お腹をあたためて。冷えは大敵です。

一

葛湯（梅入り）

弱ったお腹を、あたためて守る

用意：本葛粉 大さじ1・水 1カップ・梅干し 1個

- 1 本葛粉を水で溶き、弱火でとろりと練る。
- 2 つぶした梅干しを加える。
- 3 温かいうちに、ひと口ずつゆっくり。

下痢のとき、いちばんやさしい一杯。腸を温め、水分も補います。



葛＋梅

二

梅醤番茶（うめしょうばんちゃ）

お腹の疲れ・食べ過ぎ・冷えに

用意：梅干し 1個・醤油 小さじ1・おろし生姜 少々・熱い番茶

- 1 湯のみで梅干しをつぶし、醤油と生姜を入れる。
- 2 熱い番茶を注いで混ぜる。
- 3 熱いうちに、ゆっくり飲む。

胃腸をあたため、疲れをほどく定番。食欲のない日にも。



番茶＋梅＋醤油

三

お腹の生姜湿布（あたため）

腹痛・冷え・下痢に、お腹を温める

用意：おろし生姜を入れた熱め(やけどしない)のお湯・タオル2枚

- 1 生姜湯にタオルをひたし、かたくしぼる。
- 2 手で温度を確かめ、お腹にのせる。
- 3 上から乾いたタオルをかけ、冷めたら替えて温め続ける。

湯たんぽでも。赤ちゃんは特に熱すぎ注意、必ず手で確かめて。



四

すりおろしりんご

下痢で弱ったお腹に、やさしい甘み

用意：りんご

- 1 りんごの皮をむいて、すりおろす。
- 2 常温で、少しずつ食べる(飲む)。
- 3 様子を見ながら、無理をしない。

消化がよく、水分と甘みを補います。冷たすぎないように常温で。



すりおろし

🍲 お腹の、コツ

- 🍲 水分は「少しずつ・何度も」(番茶・湯冷まし)。
- 🍲 お腹と足を温め、冷やさない。
- 🍲 治りかけは、おかゆなど消化のよいものか
- 🍲 脂っこいもの・冷たいものは、しばらくお休み。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。とくに赤ちゃんの下痢は、水分が失われやすいもの。ぐったり・おしっこが少ない・血の混じった便・激しい腹痛・高い熱・吐いて水分がとれないときは、早めに救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。
あたためて、休ませて。お腹は、そっと待つのが手当てです。

おうちの手当て ―― 鼻づまり・鼻水

ふがふが、ずるずる、を、らくに

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



鼻は、あたためると、ゆるみます。
湯気・蒸しタオル・首もと。
赤ちゃんは、頭を少し高くしてあげると、息がらく。

蒸しタオル

鼻のつけ根を、あたためてゆるめる

用意：小さなタオル・お湯(または電子レンジ)

- 1 タオルを湯でしぼる(レンジなら濡らして30～40秒)。
- 2 手で温度を確認める(熱すぎ厳禁)。
- 3 鼻のつけ根～ほほに、そっと当てる。冷めたら替える。

赤ちゃんは、大人の腕の内側で温度を確認してから。目にかからないように。



湯気を吸う（蒸気）

乾いた鼻・のどを、うるおす

用意：洗面器に熱めのお湯(または湯気の立つお風呂)

- 1 洗面器に湯を張り、顔を近づけて湯気を吸う(大人)。
- 2 赤ちゃんは、湯気のこもった浴室で抱っこして5～10分。
- 3 終わったら、鼻水をやさしく拭く(赤ちゃんは鼻吸い器)。

やけどに注意。赤ちゃんは洗面器に近づけず、浴室の湯気だけで。



ねぎの手当て（鼻に）

つまった鼻を、ねぎの香りと温かさで

用意：長ねぎの白い部分・ガーゼ

- 1 ねぎの白い所を火であぶるか湯に通し、やわらかく。
- 2 ガーゼに包む。
- 3 鼻のつけ根・小鼻の横に、少しのあいだ当てる。

昔ながらの手当て。においが強いので、赤ちゃんは短く・嫌がったらやめる。



温かい一杯（大人）

体の中から温めると、鼻も通る

用意：生姜湯 または 梅醤番茶(熱の飲むもの参照)

- 1 生姜湯か梅醤番茶を作る。
- 2 湯気を鼻で吸いながら、ゆっくり飲む。
- 3 首もとにスカーフを巻いて、温かく。

赤ちゃんは、母乳・湯冷ましをこまめに。鼻が通ると飲みやすくなります。



💧 鼻の、コツ

💧 部屋をうるおす(濡れタオル・加湿)。

💧 赤ちゃんは、寝るとき頭側を少し高く(布団の下にタオル)。

💧 鼻水は、鼻吸い器で授乳前に吸うと飲みやすい。

💧 鼻の下は、ワセリンなどで荒れを防ぐ。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。呼吸が苦しそう(小鼻がひくひく・胸がへこむ)・ミルクが飲めない・高い熱・耳を痛がる・鼻水が10日以上続くときは、救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。あたためて、うるおして。鼻は、ゆるめてあげるのが手当てです。

おうちの手当て ―― 便秘のとき

お腹を、あたためて、めぐらせて

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



便秘は、お腹の冷えと水分不足から。
朝の一杯・お腹をなでる・温める。
赤ちゃんは、機嫌よく飲めていれば、数日出なくても大丈夫なことも。

一

朝の白湯・番茶

起きぬけの一杯で、腸を目覚めさせる



用意：白湯(さゆ) または ぬるめの番茶

- 1 朝、起きたらまず一杯、ゆっくり飲む。
- 2 そのあと、軽く体を動かす(歩く・伸びをする)。
- 3 日中も、水分をこまめに。

赤ちゃんは、母乳・ミルク・湯冷ましを普段より少し多めに。

二

「の」の字マッサージ

腸の流れにそって、やさしくなでる



用意：温かい手(オイルを少し、でも)

- 1 手を温め、おへそを中心に置く。
- 2 ひらがなの「の」を書くように、時計回りにゆっくりなでる。
- 3 5～10回。お風呂上がり・授乳の少し後に。

赤ちゃんは指2～3本で、ごく軽く。足を「自転車こぎ」のように動かすのも◎。

三

お腹を温める（生姜湿布・湯たんぽ）

冷えて動かない腸を、じんわり



用意：生姜湯でしぼったタオル、または湯たんぽ・カイロ(布越し)

- 1 温かいタオルか湯たんぽを用意し、手で温度を確かめる。
- 2 お腹(おへそまわり)に当てて、10～15分。
- 3 そのあと「の」の字マッサージをすると、なお◎。

熱すぎ注意。赤ちゃんは短く、肌に直接当てない。

四

出しやすくする食べ物

食物繊維と、良い油と、水分



用意：りんご・プルーン・野菜スープ・海藻・ごま・寒天など

- 1 朝に果物(りんご・プルーン)を少し。
- 2 食事に野菜・海藻・きのこ・ごまを足す。
- 3 よく噛んで、ゆっくり食べる。

赤ちゃんは離乳食の段階に合わせて(りんご・さつまいも・野菜のペースト等)。

便秘の、コツ

毎朝、同じ時間にトイレに座る習慣。

お腹と足を冷やさない。

体を動かす(散歩・伸び・赤ちゃんは足の運動)。

がまんしない、あせらない。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。激しい腹痛・吐く・お腹がパンパンに張る・血が混じる・赤ちゃんが飲まない/ぐったりときは、救急・お医者さんへ(救急119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。市販の下剤や浣腸は、乳児には自己判断で使わないで。

お腹は、あたためて、なでて、待つ。それが手当てです。

おうちの手当て ―― やけど・虫刺され

まず冷やす。それから、そっと

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



やけどは、なにより先に流水で冷やす。
氷は直接あてない。服の上からでもいい。
とにかく、まず冷やす(15～20分)。それがいちばんの手当てです。
(昔ながらには、そのあと清潔な油を薄く、という手当ても。)

まず、流水で冷やす(油は、そのあとのひと手当て)

これがいちばん大事。ためらわず、すぐ



用意：水道の水(ぬるめでもOK)・清潔な油(**ごま油**がよい。なければオリーブ油・馬油などでも)

- 1 すぐに、流水で15～20分冷やす(痛みが引くまで)。服の上からでも。
- 2 無理に脱がせない(皮がむける)。指輪・時計は早めに外す。
- 3 冷やし続けるのが最優先。油は必須ではありません。昔ながらには、冷やしたあと、ごま油など清潔な油を薄く塗って乾燥を防ぐ手当ても(軽いやけどに)。

氷や保冷剤を直接あてない(凍傷)。油は赤み程度の軽いやけどに。水ぶくれや皮がむけた所には塗らず、清潔に覆って受診を。

アロエ

冷やしたあとの、軽いやけど・日焼けに



用意：アロエの葉(生)

- 1 葉を切り、とげを落として、皮をむく。
- 2 透明なゼリー部分を、患部にそっと当てる。
- 3 乾いたら替える。清潔なガーゼで軽く覆っても。

赤み程度の軽いやけどに。水ぶくれや皮がむけた所には使わない。

じゃがいも湿布

ほてりを取る、台所の手当て



用意：じゃがいも・ガーゼ(小麦粉少々)

- 1 じゃがいもをすりおろす(水気が多ければ小麦粉少々)。
- 2 ガーゼにのばし、患部に当てる。
- 3 温まったら取り替える。

冷やしたあとの、ほてりが残る軽いやけどに。傷が開いている所には使わない。

虫刺され・蜂

かゆみ・腫れをしずめる ―― 蜂にはニンニク



用意：流水・ニンニク・(あれば)ドクダミ/よもぎ・梅干しの果肉・アロエ

- 1 針が残っていれば抜き、流水で洗って冷やす。
- 2 蜂に刺されたら：ニンニクをすって患部に当て、ヒリッとしたらすぐ取る(昔ながらの知恵)。ドクダミやよもぎがあれば、摘んですぐ傷口をこする。
- 3 ふつうの虫刺されは、梅肉かアロエを当て、かかない(爪を短く・赤ちゃんはミトン)。

ハチなど、腫れが広がる・息苦しいときは、すぐ119へ。

💧 やけど・虫刺されの、コツ

💧 とにかく「冷やす」が先。手当てはそのあと。

💧 清潔に保ち、かかない・こすらない。

💧 水ぶくれは、つぶさない。

💧 台所・ストーブ・熱いお茶は、赤ちゃんの手の届かない所へ。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。手のひらより広いやけど・顔や関節・性器のやけど・水ぶくれが大きい・皮が白や黒になる・赤ちゃんのやけど・虫刺されで息苦しい/顔が腫れるときは、迷わず救急へ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。

冷やして、清潔に、そっと待つ。それが手当てです。

おうちの手当て ―― 発疹・あせも・かゆみ

清潔に、涼しく、こすらずに

東城百合子『自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



肌のトラブルは、汗と熱とこすれから。
涼しく、清潔に、綿の肌着。
かゆみは、冷やしてしずめる。かかせない工夫を。

一

びわの葉・桃の葉の湯

あせも・かゆみに、葉のお風呂

用意：びわの葉 または 桃の葉(乾燥でも生でも)・布袋

- 1 葉をよく洗い、布袋に入れる(生葉なら刻む)。
- 2 鍋で煮出するか、袋ごと湯船に入れる。
- 3 ぬるめの湯で、こすらず、やさしく洗う。

昔からの「あせも湯」。上がったら、水気をやさしく押さえて拭く。

二

冷たい葉・きゅうりの湿布

ほてってかゆい所を、冷やしてしずめる

用意：冷やしたキャベツの葉・きゅうりの薄切り・ガーゼ

- 1 葉やきゅうりを冷蔵庫で冷やす。
- 2 ガーゼに包んで、かゆい所に当てる。
- 3 ぬるくなったら替える。

氷を直接あてない。かゆみが引いたら、はずして乾かす。

三

番茶・塩湯で拭く

汗を流し、肌を清潔に

用意：さましたぬるい番茶 または うすい塩湯・やわらかいガーゼ

- 1 ぬるい番茶(または塩ひとつまみの湯)を用意。
- 2 ガーゼをひたして、押さえるように拭く(こすらない)。
- 3 乾いた布で、水気を押さえる。

汗をかいたら、そのつど。しみるときは真水で。

四

涼しく、綿の肌着

予防がいちばんの手当て

用意：綿の肌着・薄手の寝具・風通し

- 1 部屋を涼しく、風を通す。
- 2 汗をかいたら着替え。綿の肌着を一枚多く用意。
- 3 首・脇・おむつまわりは、乾かしてから着せる。

赤ちゃんは大人より暑がり。着せすぎに気をつけて。

肌の、コツ

爪を短く、かかせない(赤ちゃんはミトンも)。

おむつはこまめに替え、乾かしてから。

お風呂はぬるめ、石けんは少なめ・こすらない。

強い日差しは避け、帽子・日陰で。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。発疹+高い熱・押しても消えない紫の点・唇や目のまわりが腫れる・息が苦しい・広がって膿む・ぐったりときは、迷わず救急・お医者さんへ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。清潔に、涼しく、こすらずに。肌は、そっと守るのが手当てです。

うちの手当て ―― 足から、ととのえる

足湯と足もみ ―― 熱のときは「温めて、軽く」

官有謀『官足法』・東城百合子『自然療法』を参考に・昔ながらのおばあちゃんの知恵



足は「第二の心臓」。温めると、全身の血がめぐります。
熱のときは、強くもまずに、足湯で温めて、軽く。
赤ちゃんは、手のひらで足を包むだけで、じゅうぶん。

一

足湯（あしゆ）

冷えた足を温めて、めぐらせる ―― 熱のときの基本



用意：洗面器・40℃くらいの湯・(お好みで)塩ひとつまみ／おろし生姜少々・タオル

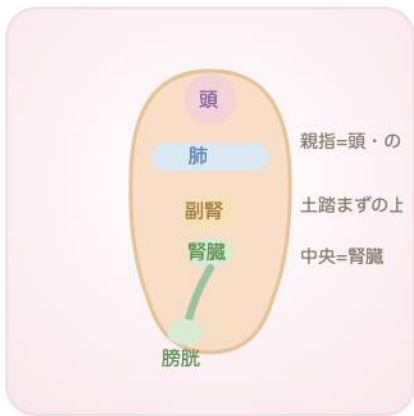
- くるぶしまで浸かる湯を張る(熱すぎない、手で確かめて)。
- 10分ほど。冷めたら少しずつ足し湯。
- 拭いて、靴下をはき、白湯を一杯。横になる。

頭はひんやり・足は温かく(頭寒足熱)。ぞくぞくする引き始めに、いちばん楽になります。

二

軽い足もみ（反射区）

熱のときは「痛いほど強く」はしない ―― 気持ちよい範囲で



用意：手(または棒)・白湯

- まず腎臓→輸尿管→膀胱(足裏中央→内側かかと)を、軽くなでるように。
- 親指(頭・のど)、指の付け根の下(肺)、土踏まずの上(副腎)をやさしく。
- 片足5分ほど。終わったら白湯を一杯。

官足法の基本：ふだんは1日1回・片足15～20分・強く・食後1時間は避ける・後に白湯500cc。ただし熱があるときは短く軽く、ぐったりしている日はお休みに。

三

赤ちゃんの足は、温めるだけ

強くもまない ―― 手のひらで包む・なでる



用意：温かい手・靴下(またはレッグウォーマー)

- 手を温めて、赤ちゃんの足を両手で包む(30秒～1分)。
- 足裏を、かかとから指へ、なでる程度に軽く。
- 冷えていれば靴下を。熱いときは脱がせて、足は出す。

官足法の「痛いほど強く」は大人向け。赤ちゃん・幼児には行いません。

四

白湯と、休む

足もみのあとは、流して、眠る



用意：白湯(さゆ)・掛け物

- 足湯・足もみのあと、白湯をゆっくり一杯(大人はコップ1～2杯)。
- 靴下をはいて、横になる。
- だるさ・眠気が出たら、無理せず休んで(続くようなら、お医者さんへ)。

水分制限のある方は量を守って。通院中の方は、お医者さんに一言。

足の手当ての、コツ

熱のとき＝「温めて、軽く、短く」。強もみ 食後1時間は避ける。お風呂上がりが楽。はお休み。

足首・ふくらはぎを冷やさない(靴下・レッグウォーマー)。 痛み・内出血が出るほどは、やらない。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当て・民間の健康法です。医療の代わりではありません。妊娠中・重い持病・出血しやすい方・足に傷やケガのある方は行わず、お医者さんに相談を。ぐったり・高い熱が続く・水分がとれない・けいれん・息苦しいときは、迷わず救急・お医者さんへ(救急119／こども医療電話相談 #8000／救急安心センター #7119)。

足を温めて、めぐらせて、休む。それが、足からの手当てです。

うちの手当て ―― 砂浴（すなよく）

砂に包まれて、体の中から出す ―― 夏の、いちばん大きな手当て

東城百合子『家庭でできる自然療法』より・昔ながらのおばあちゃんの知恵



きれいな砂浜で、首から下を砂に埋める手当て。砂の中で汗と老廃物が出ていくと言われます。暑さと水分に気をつけて、初めは短く、慣れたら長く。

場所と時間

きれいな砂・暖かい日・初めは短く



用意：きれいな砂浜(水辺から少し離れた、粒の細かい砂)・シャベル・水着

- 1 気温23～24℃以上の暖かい日に。夏は朝か夕方の、日差しのやわらかい時間。
- 2 初めは30分～1時間から。慣れたら少しずつ長く(東城さんは長いほどよい、と)。
- 3 必ず誰かと一緒に。一人では入らない。

砂の中で2時間ほどすると、体からにおいのあるガスが出てくると言われます。それが「出ている」しるし。

掘り方と姿勢

長く入るから、はじめの姿勢が大事



用意：シャベル・(あれば)首の下に小さなタオル

- 1 体と同じ大きさの穴を、体の厚みより少し深く掘る。頭の側を高く、お尻の当たる所を少し深く。
- 2 仰向けに寝て、足は少し曲げて開き、手は脇にゆったり。
- 3 首から足先まで、軽く砂をかける。胸が苦しければ砂を減らすか、腕を出す。

窮屈だと後で手足が疲れたり、しびれたり。ゆったりが一番。寒い日は上半身を温め、下半身だけでも。

日よけと、水分

ここがいちばん大事 ―― 暑さから頭を守る



用意：パラソル(またはテント)・帽子・濡れタオル・番茶や水・梅干し(塩気)

- 1 頭と顔に必ず日よけ。パラソルを立て、額に濡れタオル。
- 2 水分と、梅干しなど塩気をこまめに(付き添いの人に渡してもらう)。
- 3 砂が焼けて熱ければ、上の砂を取り替える。気分が悪ければすぐ出る。

日よけがないと、顔が日ぶくれしたり、熱中症に。がまんは禁物。

出たあと・家でできる「砂袋」

流して、休む ―― 海に行けない日は砂袋で



用意：(出たあと)真水・タオル／(砂袋)綿100%の袋・乾いた砂

- 1 砂から出たら、体の砂を落として真水で流し、水分をとって横になって休む。
- 2 家では砂袋：綿の袋に乾いた砂を厚さ2～3cm、ゆるく入れて縫う(約37×28cm)。
- 3 お腹・腰(腎臓のあたり)・額や枕として当てる。夏は天日で、冬は湯たんぽで温めて。

砂袋は、砂浴の「家庭版」。眠る前にお腹に当てると、ほっとします。

🌈 砂浴の、コツ

🌈 初めは短く、慣れたら長く。がまんしない。

🌈 必ず二人以上で。付き添いが水分と時間を見る。

🌈 食後すぐは避け、空腹すぎもよくない。

🌈 子どもは短時間で、大人が必ずそばに。

安全のお約束

これは、昔ながらの手当てです。医療の代わりではありません。熱中症・脱水・低温やけどに注意し、心臓や血圧の病気・妊娠中・乳幼児・高齢の方・体調の悪い日・熱があるときは行いません。めまい・吐き気・頭痛・動悸・ぐったりしたら、すぐ砂から出て涼しい所へ。改善しなければ救急へ(救急 119 / こども医療電話相談 #8000 / 救急安心センター #7119)。

砂に包まれて、出して、休む。夏の、大きな手当てです。