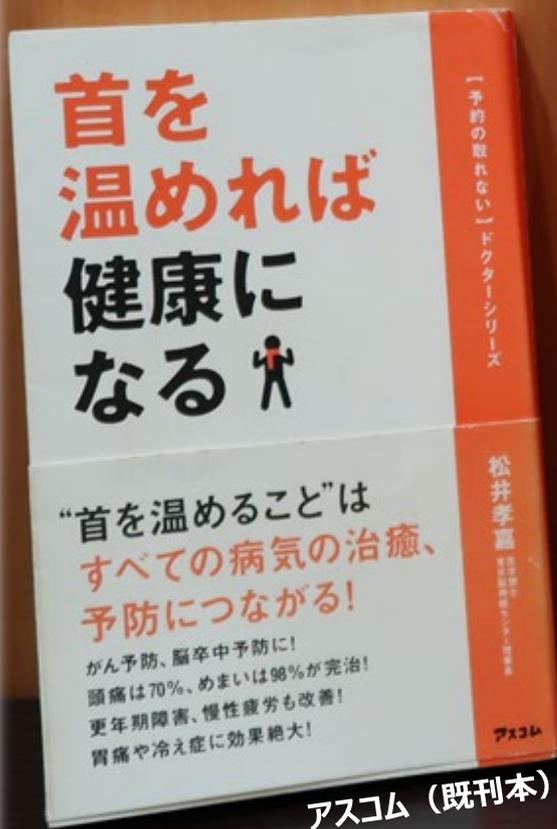


2023年1/19発売



松井孝嘉（東京脳神経センター理事長・医学博士）推薦

天使のぽかぽか **ネックウォーマー** BOOK（宝島社）

首こり解説・松井孝嘉（2,992円・税込み）

首こり博士・松井孝嘉先生が提唱する、首を温める「鉄板の健康法」  
を、手軽に実践できるネックウォーマー。  
「首こり病でもっとも気軽にできるのが『冷え』の対策。首を温めることが、『首こり病』にならないキーポイントです……」（『首を温めれば健康になる』松井孝嘉著：アスコムより）

男女  
兼用

いつでもすぐにあったかい

# 天使の ぽかぽか ネックウォーマー BOOK



USB 給電式

じんわりと  
あったかくて  
気持ちいい!



首こり博士

松井孝嘉先生推薦!

東京脳神経センター  
理事長・医学博士

## Contents

- 5つの魅力がある天使のぽかぽかネックウォーマー…2
- 天使のぽかぽかネックウォーマーの使い方…4
- こんなときは首を温めよう…5
- 首こり博士が教える!  
あなたの「原因不明の不調」、もとは“首”にあった…6
- 天使のぽかぽかネックウォーマー取扱説明書…8

宝島社

## 【天使のぽかぽかネックウォーマー取扱説明書】

### 仕様

- 【サイズ(約)】本体：長さ 58cm × 幅【最大】12.5cm  
USBケーブル：1.5 m
- 【重さ(約)】本体：50g、USBケーブル：35g
- 【素材】本体：ポリエステル100% (両サイドベルト部分：  
ポリウレタン、ポケット部分：メッシュ)
- 【付属品】USBケーブル (電源入力：5V)
- 【設定温度(約)】45℃

### 天使のぽかぽかネックウォーマーに関する お問い合わせ先

#### 【限定保証】

品質には万全を期しておりますが、万が一不具合があった場合は、下記のサポートセンターまでご連絡ください。なお「ご使用上の注意」を守らずに生じた不具合については交換の対象とはなりません。保証期間はご購入日から3カ月です。また交換の際は、販売店発行のレシートと不具合品の返送をお願いします。レシートと不具合品が確認できない場合、製品の交換はできません。あらかじめご了承ください。

#### 天使のぽかぽかネックウォーマー サポートセンター

☎050-3803-7103

受付時間 10:00 ~ 17:00

(土・日・祝日、夏季・冬季休業日を除く)

※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。

MADE IN CHINA **DO NOT RESELL**

### 天使のぽかぽかネックウォーマー BOOK

2023年2月4日 第1刷発行

発行人 蓮見清一  
 発行所 株式会社宝島社  
 〒102-8388 東京都千代田区一番町25番地  
 営業：03-3234-4621 / 編集：03-3239-1770  
<https://tkj.jp>

印刷・製本 株式会社ジェイエフネットワーク

©TAKARAJIMASHA 2023  
 Printed in Japan  
 ISBN 978-4-299-03723-7

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。  
本誌の無断転載・複製・放送・データ配信を禁じます。

### ご使用上の注意

- ・本来の用途以外では使用しないでください。
- ・温度の感じ方には気温や装着時の締め具合により個人差があります。
- ・継続した温めすぎによる低温やけどに十分ご注意ください。連続使用の目安は最大30分ほどにして、それ以上は連続で使用しないでください。
- ・かゆみや痛みなど、肌の異常があった場合はすぐに使用を中止してください。
- ・肌の弱い方、幼児や身体の不自由な方などは、特に低温やけどにご注意ください。
- ・9V/2A以上の急速充電用USBアダプターは使用しないでください。設定以上に温度が上昇する場合があります。
- ・使用しないときはUSBケーブルを外してください。
- ・伸縮性のある素材を使用しておりますが、装着時の締め付けすぎによる圧迫にご注意ください。
- ・乳幼児など、ご自身で温度管理ができない方、皮膚が弱い方、妊娠中の方は使用しないでください。
- ・万が一、使用中に身体に異常を感じたときは使用を中止してください。
- ・就寝時は使用しないでください。低温やけどの恐れがあります。
- ・肌に異常がある場合は使用しないでください。
- ・小さなお子様が本製品で遊んだり、口に入れたりしないようにご注意ください。また、小さなお子様の手の届くところに保管しないでください。
- ・直射日光が当たる場所や高温多湿の場所、火気付近での使用・保管はしないでください。
- ・水や汗、摩擦などにより、色落ちや色移りする場合がありますのでご注意ください。
- ・開封直後は、素材特有のにおいを感じる場合がありますが、時間の経過と共に徐々に薄れていきます。
- ・分解や改造はしないでください。
- ・安全のため、変形や破損した場合は使用しないでください。
- ・感電、ショート、破損等の恐れがありますので、濡れた手で取り扱わないでください。また、水や汗で本品を濡らさないようご注意ください。
- ・感電、ショート、破損等の恐れがありますので、本品を折り曲げたり、無理な力を加えたりしないでください。
- ・付属のUSBケーブルは本品専用です。他の機器には使用しないでください。また、他のUSBケーブルを接続して使用しないでください。
- ・USBケーブルを抜く場合はケーブルを持って抜かず、必ずプラグを持って抜いてください。

### Staff

Box design store inc.  
 Book design 島村千代子、武田生  
 Photo 清瀬智行  
 Illust michi  
 Model 西出 薫 (SATORU JAPAN)  
 Hair & Make-up 箕輪亜希乃 (マービィ)  
 Edit & Writing 株式会社レクスプレス  
 Editor 高城尚子 (宝島社)

Point 3 3分ほどで約45℃に温まる

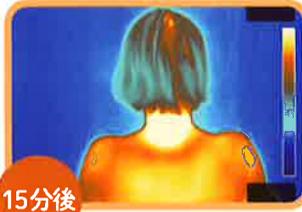
電源につないで首に巻いてから3分ほどで、設定温度の約45℃に温まる電気カイロです。ほどよく温かな熱で、首・肩回りをリラックスさせる効果が期待できます。

※体温や使用環境によって温度の感じ方には個人差があります。

実証



装着前



15分後

つける前と15分後で体の温まり方を比較（白いところが一番温かい）。使用前は首が冷えているが、15分後には首後ろから背中にかけて温まっていることがわかる。

（編集部調べ）

⚠️ 低温やけどに注意 ⚠️

長時間使用し続けると、低温やけどをすることがあります。連続使用の目安は最大30分ほどにしてください。

首の後ろを温める 5つの魅力がある 天使のぽかぽかネックウォーマー

寒いシーズンに首の後ろを温めるのにぴったりな“天使のぽかぽかネックウォーマー”。その使いやすさのポイントを紹介します。

Point 1 面ファスナーでサイズ調節可能

男女兼用のため、自分の首回りに合わせてサイズ調節可能です。好みの締め具合に調節できるので、苦しくない程度にフィットさせられます。

Point 2 USB給電ですぐにあったか

ACアダプター、モバイルバッテリー、電源ソケット、パソコンなど、さまざまなUSB電源から給電できます。電源につないだ瞬間から、温まり始めます。



Point 4 約50gと軽く首への負担が少ない

首への負担を最小限にするために、電池式ではなく、給電式を採用しました。約50gと軽いので、屋外への持ち運びにも便利です。

Point 5 通気性に優れたメッシュ素材で蒸れにくい

首の後ろに当たる部分は通気性のよいメッシュ素材なので、蒸れにくいのが特徴です。さらに、ポケット仕様になっているので、熱すぎる時はポケットに薄手の布を入れて、温度調節してもよいでしょう。

電気カイロで首の後ろを温める

# こんなときは 首を温めよう

一般的に首元を温めることで、さまざまな悩みの軽減が期待できます。

運動や作業時に  
首の不快感があるときに



首を温めることで不快感の軽減が期待できます。また、作業時における首のわずらわしさもやわらげます。

長時間のスマホ&  
PC作業に



スマホやPC作業で長時間首回りの筋肉を酷使したときは、首を温めてリラックスしましょう。

寒い季節に



体が冷えているときは、首回りから体を温めましょう。夏場の冷房による冷え対策としても最適です。

おやすみ前の  
リラックスタイムに



就寝する時間なのにリラックスできないという人は、首回りを温めて。就寝の30分ほど前に温めるとよいでしょう。

ケーブルを挿して電源につなぐだけ!

# 天使のぽかぽかネックウォーマーの使い方

天使のぽかぽかネックウォーマーは、ケーブルを挿し込み、自分の首のサイズに合わせて装着してからUSB電源につなぐだけで、誰にでも簡単に使えます。



2 ぽかぽかネックウォーマーを首に巻き、サイズを調節して、面ファスナーを留める。



1 ぽかぽかネックウォーマーに付属しているケーブルを挿し込む。



※使用後は必ずUSBコネクタを電源から外してください。



3 USBコネクタをUSBの差し込み口に挿し込むと、温まり始める。

## ぽかぽかネックウォーマー が汚れたときは……

水洗い  
NG



水洗いはできないので、汚れたときは水に濡らして固く絞ったタオルや、ウェットティッシュで拭いてください。

## USB電源が 使えないときは……

小さめの  
カイロを入れても!

USB電源がないときは、小さめのカイロを内側のポケットに入れて使ってもOKです。



※ただし、カイロを入れた状態で電源につながらないでください。

## 首こりを加速させる要因

### 要因2

外部外傷やムチ打ち

事故やスポーツのケガなどで、頭を打ったり、ムチ打ちになったことがある。

### 要因1

スマホ・パソコン使用時のうつむき姿勢

アメリカにおいて、スマホの普及と並行して自殺が増えている。

## 首こりによって起こる3大症状

### 原因不明の疲れ⇒うつ(新しい首のうつ、自律神経性うつ)

朝起きたときに体がだるい、重いが重要な症状。ここから精神科の大うつ病とはまったく別である、自殺率が5倍高い「頸筋性うつ」が始まる。

### めまい

天井がグルグルと回り、まるで雲の中を歩いているような感じがする症状。

### 緊張型頭痛

キリキリと締め付けられるような痛みが、しつこく続くタイプの頭痛。

首は冷やさずに「温める」ことが必須  
 そんな首こりの大敵は「冷え」。つまり、首こり対策のポイントは、「首を温めること」なのです。特に首の後ろの上半分には、自律神経の重要なセンサーがあるので、この位置を温めることが重要です。  
 体の中でも、顔と首は普

段はむき出しの状態であり、冷えやすい場所。冬の寒い時期だけでなく、冷房下においても、首回りを冷やさないことは大切です。  
 また、首を温めることで、首の筋肉の緊張がほぐれ、自律神経が整います。すると、多くの不調の改善につながります。冬だけでなく、夏でも首は冷やさないうちにしましょう。

首こりがうつ病につながる!?  
 首は、脳が詰まった頭を支える重労働を毎日行っており、首の筋肉に疲労がたまる、「首こり」が発生します。さらに、その首こり

を特に加速させるのが、うつむき姿勢です。  
 そして首こりは、原因不明の疲労↓うつ、緊張型頭痛、めまいなどの症状を誘発し、うつ病や慢性疲労症候群、パニック障害へ進行するのです。

## 首を温めることで起こるうれしい効果

- 風邪をひかなくなる
- 首こり&肩こりが解消
- 冷え性が改善する
- 熟睡できるようになる
- アンチエイジング効果がある
- 体調不良が解消
- イライラ、うつが解消
- 脳卒中&心筋梗塞の予防

首こり博士が教える!

# あなたの「原因不明の不調」、もとは「首」にあった

首こり解説：松井孝嘉先生（東京脳神経センター理事長・医学博士）

体で起こるさまざまな不調は「首こり」が原因で起きています。そんな首こりについて、首こり博士である松井先生に伺いました。

### CHECK 首こり度チェック

以下の30項目のうち、自分によく当てはまると思うものに  チェックを入れてみましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い/頭が重い                     | <input type="checkbox"/> まぶしい/目を開けていられない               |
| <input type="checkbox"/> 首が痛い/首が張る                     | <input type="checkbox"/> 目が乾燥する/涙が出すぎる                 |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる/肩が重い                     | <input type="checkbox"/> 口が渇く、つばが出ない/つばが多い             |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい/風邪気味のことが多い           | <input type="checkbox"/> 微熱が出る/微熱の原因が不明である             |
| <input type="checkbox"/> めまいがする/天井が回る、外界が回る            | <input type="checkbox"/> 下痢をしやすい/便秘/腹痛などの胃腸症状がある       |
| <input type="checkbox"/> フワフワ感がある/ふらふら感/なんとなく不安定       | <input type="checkbox"/> すぐ横になりたくなる/昼間から横になっている        |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある/食欲不振/胃痛・不快感/ものが飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> 疲れやすい(全身倦怠)/全身がだるい            |
| <input type="checkbox"/> 夜、寝つきが悪い/夜中に目覚めることが多い         | <input type="checkbox"/> 何もする気が起きない/意欲または気力がない         |
| <input type="checkbox"/> 血圧が不安定である/血圧が200mmHg前後になる     | <input type="checkbox"/> 天気悪化の前日、症状が強くなる/自分の天気予報がよく当たる |
| <input type="checkbox"/> 暖かいところに長くいられない/寒いところに長くいられない  | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む/気が滅入りそうだ              |
| <input type="checkbox"/> 汗が出やすい/汗が出ない                  | <input type="checkbox"/> 1つのことに集中できない                  |
| <input type="checkbox"/> 静かにしているのに急に心臓がドキドキする/急に脈が速くなる | <input type="checkbox"/> わけもなく不安だ/いつも不安感がある            |
| <input type="checkbox"/> 目が見えにくい/像がぼやける                | <input type="checkbox"/> イライラしている/焦燥感がある               |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい/目が痛い                  | <input type="checkbox"/> 根気がない/仕事や勉強を続けられない            |
|  | <input type="checkbox"/> 頭がのぼせる/手足が冷たい/手足がしびれる         |
|  | <input type="checkbox"/> 胸部が痛い/胸部圧迫感がある/胸部がしびれる        |

#### 23個以上:最重症

全員が自殺を考える危険な領域のため、直ちに治療を開始。

#### 18~22個:重症

身体症状だけでなく、精神症状が出ているケースが多い。

#### 10~17個:要治療

首こりによる自律神経症状が出ていて、治療が必要な段階。

#### 5~9個:中症

首こり病の予備軍。首の筋肉疲労がじわじわと蓄積中。

#### 1~4個:軽症

現時点で大きな問題はないが、油断禁物。うつむき姿勢は控えて。

自分の首こり具合を知るところから……

パソコンやスマホを操作する時間が増えるとともに、首こりを訴える人たちが多くなっています。また、首が冷えることで、自律神経が乱れることもわかってきました。そこで、そんな「首」について「首こり博士」である松井孝嘉先生にお話を伺いました。  
 まずは、上記の「首こり度チェック」を行い、現在の首こり具合を確認してみましょう。これらの項目からわかるように、首こりはさまざまな不調と関わっています。首こりを解消することで、多くの不調の改善が期待できるのです。