

冷えとり大好き  
まきちゃん先生

対談

冷えとり職人  
山崎 憲伸

「冷えとり」との出会いによって、人生が大きく好転したと語るふたり。  
冷えとりソックスの誕生ストーリーや医療現場から見える現代人の傾向など、興味深いお話が満載です。

「冷えとり」がメディアでも取り上げられるようになり、  
広く浸透してきたように思うのですが、実感されることは  
ありますか？

**まきちゃん先生** ここ数年、人気芸能人がやっていることが  
話題となり、だいぶメジャーになりましたね。大法さんの  
素晴らしい商品が、冷えとりという枠を越えて、多くの人に  
支持されるようになってきたと思います。

**けんしん** それが、実は私はあまり実感していないんです  
よ。ユーザーは増えているのかもしれませんが、社会的認知  
はまだだと思っています。ちなみに私自身、冷えとりの存在  
を知ったのは30年ほど前。子どもが通っている保育園に  
すごく分厚いソックスを履いている人がいて、その頃は何  
も知らなかったからヘンな目で見ていました。



**まきちゃん先生** 当初  
は専用のソックスなん  
てなかったですから、そ  
れはずいぶん初期の頃  
の貴重なお話ですね。

**けんしん** まさか自分がやるようになるとはね（笑）。実際  
重ね履きするとバカデカイ足になり、いろんな不具合もあ  
って、続けることにはかなりの抵抗感がありました。そこで  
改良を重ねて商品力を上げ、履くことが気持ちいいとなれ  
ば、自ずと広がっていくんじゃないかと思ったんです。

**まきちゃん先生** 冷えとりソックスを作り始められたのは  
いつ頃ですか？

**けんしん** 平成19年からですが、それ以前から裏側が絹、  
表側が綿の『絹木綿』(55ページ)という独自の5本指ソックス  
を製造していました。1枚で2枚分の効果があるこの製法

は、うちが元祖なんですよ。当時、私は異型狭心症と診断さ  
れ、治療不可で薬で発作を予防するしかないと言われていま  
した。その年の夏、弊社のこのソックスを販売して下さい  
ている治療院の先生に病気のことを話したら、社長に倒れら  
れたら私も困る!とおっしゃって、『絹木綿』のソックスを6  
枚履くことを勧められたんです。しかし、それは重ね履きには  
不向きと感じたので、重ね履き専用を作ることにしました。  
開発したものを試履きして半年経った頃、狭心症の発作  
が激減。それと同時に、人から痩せたねとよく言われるよう  
になりました。このソックスが『健康組曲』(20ページ)です。

でも、この時点ではまだ冷えとりのことはまったく信じて  
なかった。だって、ソックスを履いて狭心症が改善したなん  
て考えられないでしょう（笑）。

**まきちゃん先生** 信じてなくても救われたんですね（笑）。  
私が始めたきっかけは、冷えとり実践者のブログでした。  
初めて買ったのが、なんと大法さんの『絹木綿』!もちろんそ  
れが大法さんのものという認識はなくて、『健康組曲』を履  
き始めた頃に知りました。ですから、ずっと昔から浮気せず  
に大法さんのソックスで、今は、「染めもの屋ふく」さん※1  
が茜染した『クワトロ』(40ページ)を履いているんですよ。

**けんしん** それはありがとうございます（笑）。

現代人の健康はどんな傾向にありますか？

**まきちゃん先生** 冷えていることに気づいていない人が  
多いですね。患者さんと接していて感じるのは、病気が重  
い人ほど、暑い暑いと言っています。でも、皮膚に触れると  
すごく冷たいんです。からだのサインがわからないんでし  
ょうね。女性は更年期あたりになると、頭の方に血が上っ  
て、ほてりを訴える人が多いですね。でも、最近は若い女性

にもこの傾向はあります。病院で話せる人には、個別に冷えとりのお話をすることもありますよ。

充実した商品のラインナップですが、当初からこのような展開を考えていらっしゃいましたか？

**けんしん** いえいえ、たまたまです。『健康組曲』の発売後、今度はスパッツが作れないかと考えました。市販のものは太もも部分がき



つくて足首がゆるかったので、脚のラインに合わせた優しくフィットするものを作ってみたくて、試作品を履いたらえらく気持ちよくて、実はこのスパッツを履き始めてから今日までの10年間、1度も発作が起きていないんですよ。こういった感じで商品が増えて、最近流行りのふんどしパンツを私流に改良した『くろっちパンツ』(44ページ)まで辿りつきました(笑)。

**まきちゃん先生** 大法さんの工場に伺ったことがあるんですけど、ドラえもののポケットみたいに、次から次に試作品が出てきておもしろかったなあ。社長さんというよりアーティストですよ。

新商品を作られる上で、ユーザーの声を意識されますか？

**けんしん** 自分がイメージしたことを形にする方が好きです。でも、お客様から指摘された点は改良します。だから、うちの商品は特に告知はしていませんが、常にマイナーチェンジしていますよ。今後はコラボ商品を作りたいですね。発注者の声を体現して役立つ商品が作れたら楽しいですね。

**まきちゃん先生** くろっちパンツがそうですね。子宮温活用のポケット付くろっちパンツ※2がありましたよね。

**けんしん** 私自身が時々もぐさライナーを使っていたので、それを定位置に挟めて使用したいと考え、くろっちパンツにポケットをつけたらいいなと思って作ったんです。

**まきちゃん先生** えっ？ 男子ももぐさライナーいいんですか？

**けんしん** いいよ～、間違いなくいい!(笑)。



## まきちゃん先生から山崎社長へ

**まきちゃん先生** 新商品と私たちが求めているものがすごくマッチしているので、いつも感心しています。スパッツに関してはなかなかいいお値段ですが、紹介した全員の方に喜ばれます。あの温かさを例えるなら、カシミアのセーターを下半身にまとった感じ。冷えとり温ちゃん※3は、大法さんの商品は靴下界のロールスロイスだと言っていましたよね。社長自らが着用し、その効果や履き心地にこだわって作られているので、ユーザーとしては商品がどんどん改良されていく点も嬉しいですね。

**けんしん** ありがとうございます。

**まきちゃん先生** ところで、今は冷えとり健康法は信じていらっしゃるんですか(笑)?

**けんしん** 完全に信じてます(笑)。実際に体調がよくなっているし、しかも自分で冷えとり製品を製造開発できるなんて、私は運がいいなあと思いますよ。

**まきちゃん先生** 運のいい社長さんが作る冷えとりアイテム、それはいいですね!!。

吉村 真紀  
医師、医学博士、麻酔科医  
2010年冷えとり健康法を始める。  
2006年乳がん、2010年卵巣がんにかかる。  
卵巣がんは、手術と自然療法、食事療法、および冷えとり健康法で対処。再発なし。  
現在は総合病院で麻酔科医として働きながら、温めることの大切さを、西洋医学の医師としての知識をもとに、まきちゃん先生という名で全国で講演している。  
ブログ <http://ameblo.jp/ymaki1107>

※1 染めもの屋ふく  
まきちゃん先生おすすめめ草木染め工房  
大法冷えとり製品にも草木染めを施して販売。  
大法とのコラボ商品も販売中(41ページ参照)

※2 ドロップスの木  
冷えとりグッズの企画 制作 販売  
090-3420-4945 <http://irohimama.stores.jp>

※3 有限会社「てくてく」代表  
からだどこころに心地よく、環境にやさしいライフスタイルを提案している長野県にあるオーガニック食品のお店。店主「冷えとり温ちゃん」が語る人気ブログは、全国の冷えとりさんたちの注目の的。通販は「てくてくねっと」で検索。

対談場所  
嬉野温泉きららカフェ  
佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙385-1  
080-2725-0673

インタビューアール 荒岡 弥生  
「させば発信! 台所を元気にする、暮らしにひとてまのススメ」をテーマにしたフリーペーパー「テマヒマ」を発行するフリーライター。