



株式会社フクプランニング

本 社 東京都台東区千束 1-6-1
名古屋支店 名古屋市東区泉 2-29-19
問 合 先 TEL052-982-6324
平日 10 時～17 時 info@fukuplan.com

Press Release

プレスリリース カテゴリー：[※ヘルスケア 新製品発表] 2013年7月発信

報道関係者各位

株式会社フクプランニング（本社：東京都台東区 代表取締役多根利啓）は、カイロドクターが発明（特許出願中）した、「頭痛解消枕イタピタ」を販売します。特許出願のユニークな形状が、筋肉の緊張やコリを解きほぐし、頸椎のカーブを整えます。しかも、毎日たった10分横たわるだけで、頭痛を緩和できる手軽さが特徴。頭痛でお悩みの方にオススメの枕です。

発売日：2013年7月15日（月）

イタピタは、偏頭痛や慢性的な緊張性頭痛に悩む方への、新しい頭痛の解決方法です。これまでの頭痛の対処法は、頭痛薬を飲む対処療法が中心でした。薬は一時的にはとても効果がありますが、薬の効果がしだいに弱まっていくこと、薬の副作用、毎年かかる治療費の負担などが問題でした。

イタピタは、頭痛の大きな原因である、筋肉の緊張を解きほぐし、薬に頼らずに頭痛の解消をめざします。毎日たった10分横たわるだけで、頭痛を緩和できる手軽さが特徴です。

【製品概要】

製品名： 頭痛解消枕イタピタ *商標登録出願中
販売価格： 12,800円（税込）
製造国： USA
カラー： ブラック
サイズ： 242*85*158mm
重量： 約500g
素材： ポリウレタン
発売日： 2013年7月15日（月）
WEBサイト： <http://www.itapita.jp>
メディアキットダウンロードURL：<http://www.itapita.jp/media/mediakit.zip>

■頭痛解消枕イタピタとは

イタピタは、医師やセラピストの力を借りずに、自分一人で後頭部牽引法（後頭部の頭痛の出やすい部分を緩める治療法）が出来るよう設計された枕です。

首の凝りや頭痛を解消するためには、首の後ろの一番深くにある筋肉「後頭下筋群」を伸ばすことが大切です。イタピタを使えば、面倒なストレッチをしなくとも、しばらく横たわるだけで、このようなストレッチと同様の効果を得られます。

イタピタを使うことで、頭部をサポートしながら、後頭部を持ち上げるこができる、上頸椎から頭部全体が浮いたような状態になります。このとき、イタピタは上部頸椎脊髄筋肉にマッサージ効果を与え、縮んだ筋肉と筋膜の緊張（コリ）をほぐします。

頸部筋肉の慢性的な緊張は、頭痛や首の痛みを経験している多くの患者に現れています。上部頸神経の鋭い痛みや、首の筋肉の痛みは、三叉神経の経路に沿って、脳内の神経炎症応答に影響を与えている可能性があり、ほとんどの偏頭痛患者に現れています。この筋肉の痛みが、頭痛が続発する原因のひとつと考えられています。

頭痛解消枕イタピタは、頭痛の原因と考えられる、首から頸部の筋肉の緊張と痛みを取り除くためにデザインされています。



頭痛解消枕イタピタの研究結果

■研究

今回の調査は、ランダムに選んだ慢性頭痛患者 11 人に、頭痛の具合を測定することを目的として頭痛解消枕イタピタを使用してもらいました。患者は、治療の開始前と終了時の両方で、ヘンリー・フォード病院の頭痛障害評価（HDI）を行うように指示され、1 日 1 回、10 ~ 15 分、6 週間にわたってイタピタを使用しました。

■結果

イタピタを使用する前の HDI（11 人検査）の平均スコアは心理的 19.8、機能的 28.7、総合平均スコアは 48.5 でした。頭痛解消枕イタピタを 6 週間使用した後の平均スコアは、それぞれ、心理的 5.6、機能的 10 に低下しました。使用後の HDI 総合平均スコアは 15.6 になりました。

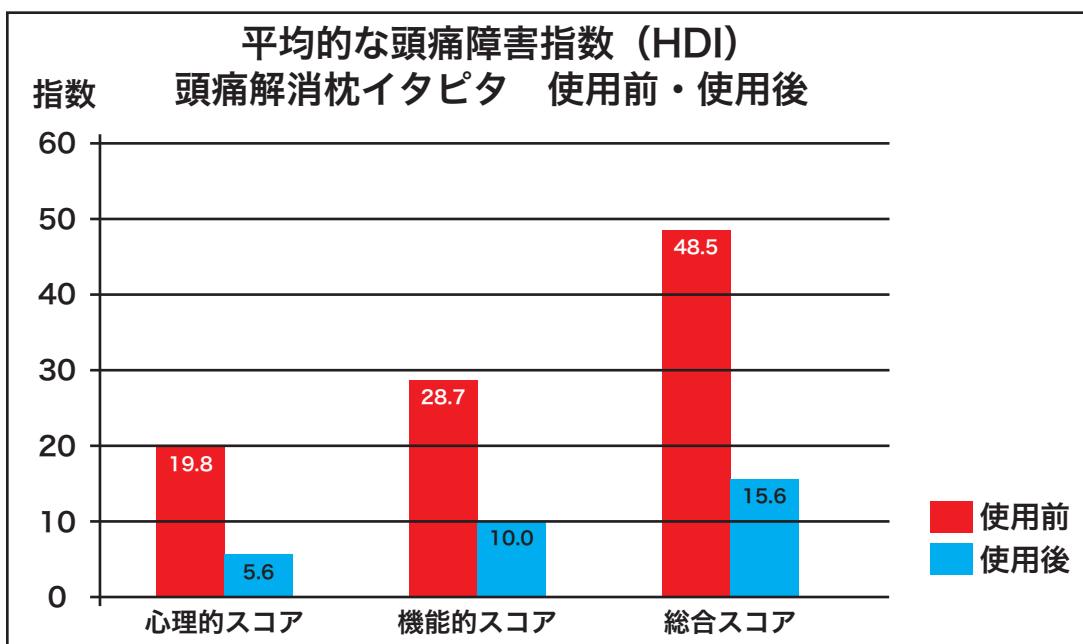


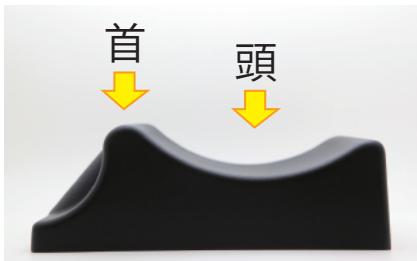
図 1：平均頭痛障害指数（HDI）の治療は、6 週間、毎日 10~15 分間 頭痛解消枕イタピタを使用した使用前使用後のスコアです。

HDI は、スコアが高いほど頭痛によって引き起こされる障害が高いことを示しています。つまり、スコアが低下するほど、頭痛障害が少なくなったことを意味します。

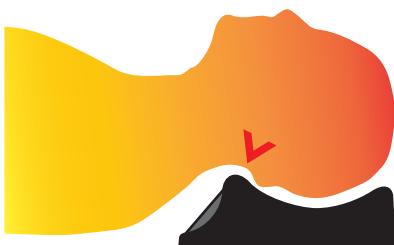
今回、イタピタを使用した研究では、心理的平均スコアは 14.2 低下し、機能的平均スコアは 18.7 低下しました。総合平均スコアは $48.5 \rightarrow 15.6$ へと、32.9 減少し減少し、頭痛による障害評価が 67% も改善しました。

この臨床データから、イタピタを使用することで、大幅に頭痛障害が減少することがわかりました。

頭痛解消枕イタピタ使用方法



膝下に、クッションを入れると安定します。



1. 平らな床の上に、イタピタをしっかりと置きます。

2. イタピタを使用するときは、足の裏全体を床に着け、必ず膝を立てるようにしてください。この時、膝の下にクッションなどをいれて膝を支えてよいでしょう。 **※絶対に膝が伸びないように注意！**

3. 次に、後頭部にある**コブのような骨(外後頭隆起)の下側の柔らかい部分**に、イタピタの角を合わせるように頭を載せます。そのまま、息を吐きながら、ゆっくりと首の筋肉をゆるめ、イタピタのカーブに合わせるように頭を載せていきます。 **※指で後頭部をさわると、外後頭隆起と呼ばれる、コブのように飛び出している骨があるのがわかります。一般的に両耳の間にあることがおおいです。**

4. 首の筋肉が刺激されるのを感じてみてください。ハンモックに揺られているような、心地よい浮遊感を感じますか？ もしくは、鈍い痛みを感じますか？

頭痛や肩こりを持っている方は、痛みを感じる場合が多く、この痛みがとれるにしたがい、頭痛や肩こりも和らいでいきます。

5. **膝を立て**、イタピタに頭をのせます。頭の重さを感じながら、ゆっくりとリラックスしていきましょう。徐々に筋肉の緊張がほぐれ、自然に**あごが上に傾いて**いきます。上部頸椎の筋肉の緊張が解けるにしたがい、イタピタのラインに沿って頭部が傾いていくのを感じましょう。

6. 筋肉の緊張が取れるまで、**毎日 10 分～15 分**ほど横になってください。ゆっくりと呼吸を続け、吐く息ごとに緊張を解いていくと良いでしょう。

※使い始めの頃に、痛みが強い場合は、1分程度から徐々に時間を伸ばしてください。

※痛みが続く場合は、すぐに使用を中止して、医師に相談してください。

7. 次第に筋肉の緊張がとけてきたら、頭を左右に回し、**首の両側のツボも刺激**していきましょう。左右、上下に約 10～30 秒程度刺激した後、中央に頭を戻し、5 分程度リラックスしましょう。

これを毎日繰り返すことにより、**首のコリがほぐれ、頭痛が解消**していきます。

使い始めて間もない場合は、首の筋肉の痛みばかり気になると思います。継続して続けていくと、痛みが消えて、逆に心地よくなってきます。

このとき、**絶対に寝てしまわないように**気をつけてください。足が伸びて、体が下に下がってしまうと、かえって首を痛める原因となります。

そのため、イタピタは寝室ではなく、**リビングなどの明るい場所**でご使用されることをおすすめします。

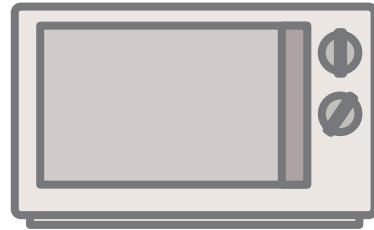
頭痛や首の痛みを感じる時だけでなく、普段から毎日使うことで、頭痛や首の痛みの予防になります。

温めたり冷やしたりして、 より快適にリラックスしてみましょう。

■イタピタの温め方■

1. 家庭用の電子レンジにイタピタを置きます。
2. 30秒間100%の出力で温めます。

温度が足りない場合は、さらに30秒間加熱してください。
ただし、加熱時間が合計60秒を超えないようにしてください。
※イタピタを上下逆さにして置くとよい場合もありますので、
どのポジションが効果的に温まるか試してみてください。
※ゆっくり暖める時は、熱い（沸騰していない）お湯の中に
イタピタを入れて温めてください。



イタピタを温める場合の注意事項

- ・ 使用する前に、熱くなりすぎていないか、全ての部分を、必ず確認してください。
- ・ 加熱時間が合計60秒を超えないようにしてください。
- ・ 腫れや傷、炎症がある場合には、加熱したイタピタを使用しないでください。
- ・ 温める場合は、ラップをしたり、密封したりしないでください。
- ・ 製品を保管する際には、必ず室温に戻してください。
- ・ 電子レンジで過熱する場合には、必ず電子レンジのそばで確認しながら行なってください。
- ・ お子様は電子レンジから遠ざけてください。
- ・ 業務用のハイパワーな電子レンジは使用しないでください。
- ・ 電子レンジは機種によってさまざまなので、使用前には必ず快適な温度であることを確認してください。
- ・ 本製品を温めるために、オーブンを使用することはできません。
- ・ 回転式の電子レンジの場合、製品が引っかかって回転しないときは、加熱を中止してください。
- ・ 加熱後に、肌に触れる部分に加熱ムラが出来る電子レンジは、使用しないでください。

■イタピタの冷やし方■

1. 清潔なビニール袋（衛生のため）にイタピタを入れて、冷凍庫で冷やします。
※30分以上は冷やさないように注意してください。
2. 冷凍庫からイタピタを取り出し、タオルを巻いて温度調整しながら使用します。

イタピタを冷やすときの注意事項

- ・ 使用する前に、冷た過ぎないか、イタピタの温度を必ず確認してください。
- ・ 30分以上は冷やさないように注意してください。
- ・ 冷やすと表面に水滴が出る場合があります。保管時は、必ず乾燥した状態で保管してください。