

# 東洋医学通信

<発行元>  
 阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲本通1-16-17  
 <連絡先>  
 06(6488)8149

## 「夏バテにご用心」

お暑うございませす

連日猛暑の続くこの季節になりますと、高温・湿気に身体がついていけず、食欲がなくなり、全身がだるく、頭痛や吐き気までおこることがあります。

これがいわゆる「夏バテ」です。

### （夏バテの原因）

こういった夏バテの症状は、なぜ起こるのでしょうか？

東洋医学では、この原因を3つに分類しています。

- ① 気虚…「気」が大量に消費されている上に、栄養不足でさらに「気」が不足した状態。
- ② 陰虚…暑さにより津液（身体の水分）が失われて、体温調節がうまくいかない状態。

### ③ 陽虚…冷房による外との温度差で新陳代謝が悪くなり、さらに冷たい飲み物等で「湿邪」が消化器官を侵している状態。

これらの原因に加えて、寝苦しさによる睡眠不足なども重なることが、さらに症状を悪化させておられます。

また、夏風邪もひきやすくなる傾向がみられます。

### （夏バテの予防・対処）

ついつい口当たりの良い食べ物や、冷たい飲み物が欲しくなりますが、こんな季節こそビタミン等の栄養価の高い食品をとる事が心がけるべきです。食欲不振には、味付けに辛味や酸味を工夫して、食欲増進をはかるのもいいでしょう。また、冷房の使用を控えめにし、

室内と外との温度差は5℃以内に保つようにして、自律神経を安定させます。

睡眠不足の場合は、就寝前にぬるい目の風呂に浸かったり、氷マクラを利用してみましょう。

### （夏バテと鍼灸）

鍼灸もまた、症状の予防・改善に非常に効果があります。

よく使われるツボを紹介します。

湧泉…全身倦怠・下半身の冷え



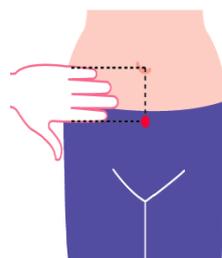
三陰交…冷房による冷え症



足三里…食欲不振・体力低下



関元…下痢・腹痛



まだまだ、他にもたくさん良いツボがあります。

阪神中国医学研究所鍼灸院へ治療にお越しの際、もし夏バテの症状を感じておられるようでしたら、担当鍼灸師にその旨をお伝え下さい。その鍼灸師の技で、あなたの症状に最適な処置をさせていただきます。

なお症状が極端に強かったり、異常に長引く場合は、ためらわずお医者さんに診察してもらってくださいをおすすめします。

思わぬ重い病気がかくれている場合もありますので、ご注意を！

鍼灸師 北尾 寛