

# 東洋医学通信

## 夏のすごしかた

梅雨明けし？本格的に暑い夏がやって来ました。毎日暑い日が続きますね。現代の住宅はクーラーが完備して、暑い夏といえどもあまり汗をかかないで過ごしています。

東洋医学では夏季は「心」が一番活躍していると考えます。西洋医学で言う心臓の働きに近いものにあたります。体の中で一番陽気の多い所と言われています。「心」はその陽気を発散することによって（具体的には汗をかいて）体温調節をして暑い環境と調和をとっていますので、体を動かし汗を流すことも大切です。夕暮れ時などの

<発行元>  
 阪神漢方クリニック  
 尼崎市長洲本通1-13-15  
 <連絡先>  
 06(6487)2506

涼しい時間を利用して軽く体を動かしてみてください。陽気を発散しないと身体全体が熱く感じて冷たい飲み物や食べ物が欲しくなります。冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎると胃腸を冷やして胃腸が水分でだぶだぶ（いっぱい）になり、消化機能が衰えて下痢をしたりするようになりますので、冷たい物はほどほどに…。



夏の食欲不振、身体のだるさ、疲れ、頭痛などは、水分の摂りすぎによるものも多いため注意が必要です。また、このような症状がありましたら、効果がある漢方薬もありますので、先生にご相談してみてください。



### 熱中症には気をつけよう

今年の夏は、気温が高めと言われています。高温、多湿の所では、身体の水分、塩分バランスが崩れめまいや立ちくらみ、顔がほてる、身体がぐったりして力が入らないなどの症状が出たら熱中症のサインです。のどが渇いていなくてもこまめに少し

ずつ水分を摂りましょう！  
 スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲み物は水分吸収がスムーズにできず汗で失われた塩分補給にもなりません。熱中症と夏バテ対策には「十分な睡眠と規則正しい生活、そしてバランスの良い食事を！」

看護師 奥村 邦江



# 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

## 夏後半の養生と鍼灸

毎日暑い日々が続きますね。今年の立秋が八月七日、まだまだ暑さは真つ盛りですが、日の出も遅くなり日の入りも早くなり、確実に季節は廻っています。

できるだけクーラーは使わないようにして過ごされていく方もいらっしゃるかと思います。電力問題もありますし、それはそれでいいのですが、もとと体力がないタイプの方はますます体力を奪われていくこともありますので要注意。汗はかくだけで意外にくたびれます。室温が30度以上あったり湿度が高いときはエアコンの助けを借りましょう。睡眠時も28度以上なら、微

弱運転でエアコン利用、ただしパジャマは必ず着ること。体力の回復には睡眠がとても大事です。

### ●お風呂の勧め

日中、オフィスなど冷房で寒いくらいの環境にいる方、汗をかかずにいる時間が長い方、手足にむくみを感じる方は、必ずお風呂に入りましょう。お湯の温度は40度前後でOK。汗がかければいいのです。どうしてもぼせてしまう人は温度低めで長めの時間入ってみる。シャワーだけの時は、足だけでも38度くらいのお湯につける。

お風呂に入って汗をかくと寝苦しいと思うかもしれませんが、夜しっかりバスタブ入って、一度深部体温をガツと上げると、体がそれを下げようと判断してかえって体温が低下す

るそうです。つまりお風呂にしっかり入ったほうが、夜の寝苦しさを減らせるということに。ただし汗をかいた後は、いきなりクーラーで体を冷やすのではなく、2〜3回替えて汗がひくのを待ちましょう。お風呂から出るとき水を浴びるのも、汗をひかせるのに意外に効果的。

毎日繰り返ししっかりと発汗させてやることでべたべたした変な汗が出なくなりますよ。



### ●夏の養生

夏は陽気を養う時期。積極的に、楽しく、活発に！早起きして体を動かしたり朝の日光に当たったり、適度に汗をかけた海水浴したりして陽気を身

体に取り入れておくと、秋に風邪をひかず、冬の寒さに耐えられるようになります。冬の冷えが気になる方は、いま！しっかりと陽気を養っておきましょう。夏バテでだるい方、おなかと背中 hands 当ててみましょう。冷たくありませんか？消化器と呼吸器が弱っています。肩首の後ろやおへその周りの冷たいところにお灸してみましよう。就寝前と朝一番は冷たいものの飲食をさけて、寝ている間におなかを冷やさないようにしましょう。

そして逆もまた真なり、夏バテがきつい方には、本当は冬の養生が大切なのです。今、暑さでバテている方は、半年前に戻るわけにはいかないですから、次の冬には、冷たいものとか生ものとか果物とか控えて、温かいもの食べて早寝！と覚えておいてください。

鍼灸師 中島聡子