

# 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

## 夏の夜の養生

夏本番、暑くて湿気が高い寝苦しい夜が増えてきましたね。

夏バテ・熱中症予防で大事なものは、やはり睡眠です。

熱中症にならないように水分と塩分をとりましょう、とは言いますが、基礎体力が落ちたら、水を飲んでも体温を下げられないのです。

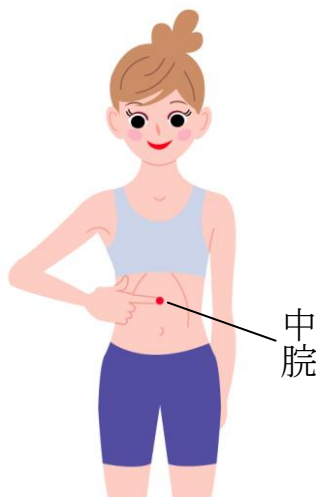
ここで寝不足すると、いきなり夏バテします。体力温存が大事です。だから、子どもさんは夏休みでも生活リズムを崩さないようにしてほしいんですね。お昼寝もいいです。

もし、暑さで眠れないようなら、もうエアコンつけっぱなしにし

ましよう。エアコンはできるだけ使わないように、寝入りばなの短時間だけ付けるという方もおられると思いますが、エアコンが切れて室温が上がると体温も上がって、そうすると目が覚める、そのように人の身体はできているのです。暑さで何度も目が覚めるなら、つけっぱなしで熟睡したほうが、身体にはいいんじゃないかな、って思います。もちろん、起きてるときより設定温度は高め、パジャマは長袖長ズボン、そして薄めのお布団もお腹にかけてとくほうがいいです。

それだけ対策をしてもクーラーで冷えて、朝起きがけにだるかったり身体がこわばったりしていたら、朝風呂に入りましょう。シャワーでもいい。身体を温めてから動かせば気がめぐります。

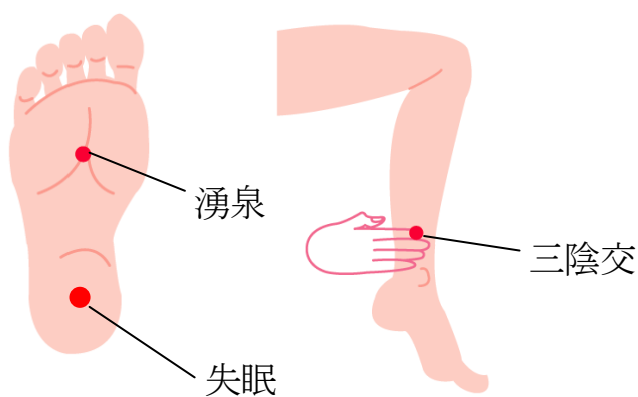
汗をかきすぎても疲れます。汗と一緒に気が漏れてしまうんですね。身体の表面がしっとりひんやりして、体の芯がしゃんとしない。クーラーに入っても汗が止まらない。これは大椎と足三里にお灸です。お腹が汗とエアコンで冷えて食欲がなかったら中脘にも。



室温と外気温とか、昼と夜とか、周囲の気温の上がり下がりが8度差以上になると、体温調整がうまくいかなくなって、そうするとむくみます。夜寝る前に、涌泉と失眠にお灸をしましょう。足首が冷たい人は三陰交、下腿の前がスースーする人は足三里にもお灸してみてください。そして、お風呂です。シャワーではなく湯船につかると水圧がかかることで、むくみが減ります。

失眠・涌泉・三陰交のお灸は湿気に弱い方にも有効です。また、寝室だけでも、昼間締め切った除湿器をかけておくとよく眠れるようです。湿気が低いだけで、エアコンなしで眠れる人もいます。

よく寝て、お腹を冷やさないようにして、厳しい夏を乗り切りましょう。



鍼灸師 中島聡子