

東洋医学通信

季節の変わり目

昨年の夏に続き、今年も夏の概念が覆るほどの酷暑になりました。年々、今までの夏の過ごし方の常識が通じなくなってきたのを感じます。

毎日の気温の高さもさることながら、夜間も気温が高いまま冷房に晒される毎日。また、暑いせいで入浴をシャワーで済ませたり、ついこのど越しのよい冷えた食べ物、飲み物を選んでしまうことも多いのではないのでしょうか。

9月に入っても気温が下がらず、冷房を使用する期間も長くなり、冷えた室内と暑い屋外の往復で自律神経も乱され、体は思っている以上に疲れています。胃腸や睡眠の不調、情緒不安定、だるさが取れない、やる気がおきかないなど、疲れと冷えの蓄積が原因かもしれません。

＜発行元＞
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲中通1-1-15
 ＜連絡先＞
 06(6488)8149

夏から秋にかけては、熱を放散する体から、冬に向けて熱を溜める体に調整していく時期です。ここ数年、秋らしい秋は一瞬で過ぎ去ってしまうため、涼しくなつてから切り替えるのは遅すぎます。まだ暑いうちから、遅くとも夏の出口が見え始めたら温活を意識してみましよう。

基本は入浴（ぬるめで15分、半身浴でも充分です）、食事は温かい味噌汁などでまず胃を温めてから、水分はこまめに少しずつ飲むようにしてください。



①

足三里：脛の外側、膝のお皿の下辺から指4本分下がった、一番くぼんでいるところに取ります。

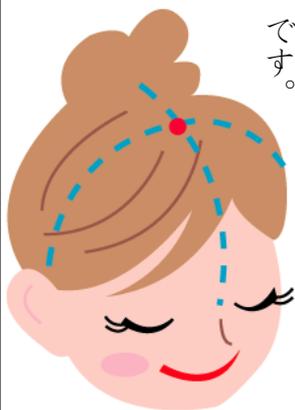
胃腸や粘膜系の働きを整え、免疫力を高める効果が期待できます。



②

百会：両耳の一番高い場所を結んだ線と、顔の中心の線が交わるところに取ります。

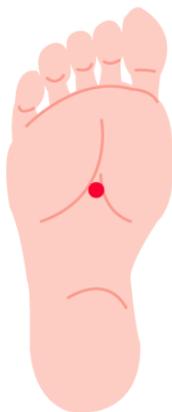
自律神経の調整やストレス、不眠、抜け毛、頭痛などの不調にも効果があるツボです。



③

湧泉：足の裏の、土踏まずのやや上にある「人」の字状のくぼみに取ります。

刺激すると血液循環が良くなり、全身の疲れをとって、老廃物の排出やむくみの緩和、ホルモンバランスを安定させてくれるなど、幅広い効果があります。



ゆっくりお風呂につかりながら指圧やマッサージをしていただくのはもちろん、足三里や湧泉はお灸にもとても適したツボです。

不調というほどではないけれど、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけていても、なんとなく調子が出ない時のセルフケアにいかがでしょうか。

鍼灸師 辻千嘉