

いよいよ、夏本番！大きな入道雲、蝉の声、カブトムシ！私は毎年決まってこの時期、我が家の4人の子供達と夏休みに何をしようか想像し、胸がワクワク！どちらが子供か分かりません。しかし、その前に・・・、梅雨の湿気を受けた体を放置しておく、意外と夏の暑さが影響し体調不良に陥ることも！その代表が「身体が重い」、「食欲が出ない」などの夏バテ。そんな夏バテを予防して、夏を満喫しましょう！

《目次》

1. 【特集】夏バテ予防しませんか？
2. 鍼屋のひとりごと
次男と2人で車中泊魚釣り♪目標(妄想)の下方修正(涙)
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】夏バテ予防しませんか？

【夏バテを予防して暑さを乗り切ろう！】

暑い夏が大好き！という人も居ますが、暑さにジメジメ、ムシムシとした強い湿気が加わるとさすがに身体に堪えます。夏バテは「暑気中り(しょきあたり)」や「夏負け」などと言われ、高温多湿な島国に住む私たち日本人の多くが経験する症状です。また、夏バテによって、体力・免疫力が低下することで、熱中症や夏風邪にかかりやすくなったりもします。

なぜ、夏バテが起こるのか？そもそも、夏バテの症状って？夏バテ克服には、夏バテを知ることから！今年は、夏バテ知らずの元気な身体で過酷な夏を乗り切りましょう！

【私って夏バテ？夏バテの代表的な症状！】

- 身体が重だるい・全身倦怠感
- やる気が出ない・根気が続かない・無気力
- 寝付けない・夜間目が覚めやすい
- 食欲がない・胃もたれ・胸焼け
- むくみ・色の濃い尿が出る
- 下痢・便秘
- イライラする
- 身体がのぼせる・熱っぽく感じる
- 頭痛・めまい・立ちくらみ

これらの症状が夏バテの代表的な症状です。当てはまる項目はありませんか？



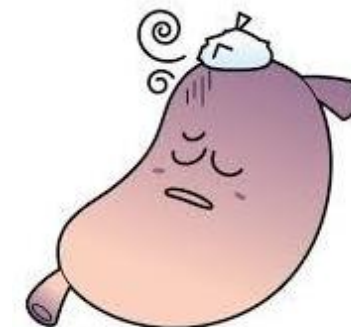
【身体が重い・だるい。夏バテの原因は？】

身体を健康に保つためには、「最適な温度」と「最適な湿度」があります。過剰な暑さや湿気は、確実に身体へのストレスとなります。一日だけならまだしも、夏場はそんな日がダラダラと続くことも。これでは体調が崩れるのも無理はありません。

東洋医学では、過剰な暑さや湿気によって一番ダメージを受けやすいのは「胃腸」だと考えます。夏バテの代表的な症状である“身体が重だるい・全身の倦怠感”“食欲がなくなる”“やる気が出ない・根気が続かない・無気力”“下痢・便秘”などは「胃腸の弱り」の関連症状。つまり、東洋医学では「夏バテ＝胃腸の弱り」と診ています。

★脾(ひ)は燥(そう)を好み、湿(しつ)を嫌う

これははり灸や漢方薬について中国で書かれた古い書物の一文です。脾とは胃腸の消化吸収機能の総称です。胃腸は乾燥を好み湿気を嫌う特徴があると考えられています。島国である日本の夏は高温多湿。これは日本独特の地形により、湿気がこもりやすい環境にあります。そのため、大陸の乾燥した地域に比べ、日本人は胃腸が弱りやすい傾向にあります。そこにさらに、梅雨や夏、台風などの過剰な湿気の洗礼を受けると胃腸の弱りから様々な症状が出やすくなるのです。



【夏バテを乗り切る3つのコツ！】

★冷飲食はできるだけ避け、温かく胃に負担の少ないものを摂りましょう！

“夏バテで食欲がない！”という人のポイント → 発汗を伴う作業やスポーツ後の適度な水分摂取は必要ですが、暑いから、食欲がないからと常に冷たい飲み物食べ物摂取するのは胃腸の大敵です。また、生野菜や果物といった生ものも冷飲食と同じで胃腸を冷やし夏バテを助長します。そんな時こそ、熱い飲み物・温かく消化の良い物をお腹に入れることで極端な胃腸機能の低下を避けましょう！

★ぐっすり眠って身体を休めましょう！

“夏バテで眠れない！”という人のポイント → 人間は24時間周期の体内時計のリズムを持っています。このリズムにより身体が活動的になる時間や眠くなる時間などが決まっています。このリズムには2つのスイッチがあり、1つは目を覚ました後に太陽の光をしっかりと浴びる。直射日光じゃなくても部屋に差し込むやさしい光で大丈夫。2つ目は、朝ご飯を食べることで、内臓を動かす司令塔である自律神経のスイッチを入れることです。これらはなるべく定刻が良いと言われています。

また、就寝時の寝室内を快適に保つために、室内温度は28℃、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機のタイマーなどで、1時間程度で切れるように設定するのもお薦めです。暑くて寝苦しい夜は氷枕やアイスノンで頭を冷やすと寝付きが良くなります。

★ぬるめのお湯に浸かって疲れを取りましょう！ぬるめのお風呂ってどの位の温度？

ぬるめのお風呂とは、38～40℃くらいです。42℃を超すお風呂は皮膚表面温度が一気に上昇し、活動を活発にする自律神経の交感神経が優位になってしまいます。これではせっかく身体をリラックスさせ疲れを取る目的の入浴が逆効果となり、脳が冴え、睡眠にも影響が出ます。38～40℃で15～30分ほど浸かるようにしましょう。熱いお湯じゃないとお風呂に入った気がしない！という人は、寝る時間から逆算して1時間前までの入浴をお薦めします！

田中鍼療所は、夏バテ解消治療など、「季節に対応したお身体作り」を基本に治療を進めております！夏バテ・季節による体調不良でお困りの方は、是非、ご相談下さい！

鍼屋の ひとごと

次男と2人で車中泊魚釣り♪目標(妄想)の下方修正(涙)

子供達と楽しめればと始めた魚釣り、しっかり私の趣味になりました！魚釣りの良さは、勿論、魚が釣れた瞬間の興奮ですが、私はその前の準備段階の妄想が大好き！こんな釣り方であんな魚が釣れたら良いな～、次はあの漁港に行ってみよう！と想像を膨らませます。そして、息子達はそんな父親の妄想につき合わされます。大きくなってきた3人の息子達。全員で車中泊は車内が狭くて私が眠れません。その為に今回は選抜制に。6月中旬、小学5年の次男と二人で車中泊魚釣り！

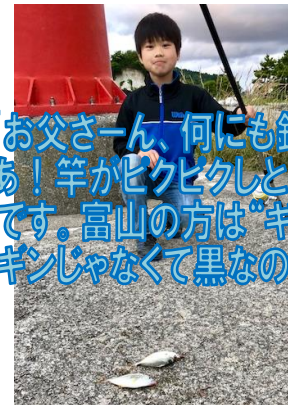
目標(妄想)！産卵で腹に寄っている黒鯛を釣ろう！



次男と目標達成を目指して作戦を立てます！
餌を2種類用意して…、遠投と近めと投げ分けて。



**現実：「お父さん、何にも釣れんよ～。」
「あ！竿がビクビクしてる！キタキタ！」
ヒイラギです。富山の方は「ギンダイ」と呼びます。
目標はギンじゃなくて黒なのにな～。**



その後、釣れることなく寂しい時間が
過ぎていきます。
次男にとって、夜釣りのメインはカップ麺。
「外で食べるラーメンは美味しい！」



「寝袋って気持ちいい好き！」と嬉しそうな次男。
横になったと思ったら、すぐに寝付きます。
そんな寝顔を眺めながら、魚が釣れて喜ぶ次男の
顔が見たい！と、私は翌朝の作戦(妄想)を練ります！

翌朝



**「目標(妄想)の下方修正！」
美味しい魚を釣って帰りたい！
キスを狙おう！」**



**現実：「お父さん、餌はかたられて釣れんよ。」
「あ！ついにきたきた！キスカ？キスカ？」
「茶色いよ！何？ハセ？えっ？」
「なんじゃ？この魚？アイナメ？クジメ？」**

私の妄想も底をつき
惨敗(涙)

タナ鍼(シン)3030

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:00 ～ 19:00	○	○	○	休診	○	土曜は13時 までです。

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

※現在、臨時休診の予定はありませんが、急な研修出席等により、急きょ変更させていただく場合もございます。院内掲示、お電話などでご確認ください。

☆はり灸保険治療を希望される患者様へ


はり灸保険治療は「医師同意書」が必要となります。同意書は当院受付にて発行いたします。ご希望の方は治療時、適応の可否をスタッフにご相談ください。

但し、同意書の扱いは医師によって異なりますので、かかりつけ医・担当医により同意の可否があります。また、同意書（保険治療）の継続には、医師による3ヶ月毎の再同意が必要となります。該当月の患者様には、当院にてご説明、または、葉書等でお知らせいたします。該当月内に医師による診察をお受け頂きますよう、ご協力をお願いします。

保険証は毎月初め確認させていただきますので、ご提出をお願いいたします。

☆パートスタッフを募集しています!!

- ★指圧や足ツボマッサージ、整体などに興味のある方を募集しています。
経験・資格は不問です。入社後、ご指導いたします。また、治療テクニックだけではなく、カウンセリング技法を交えた患者様との会話術も学べます。
- ★受付事務スタッフも募集しております。普通運転免許、パソコンワードで一般的な文字入力ができる、東洋医学に興味がある、また人と接する仕事が好きという方、大歓迎です。
- ★手にした技術で、すぐに誰かを笑顔にすることもできるとても暖かい仕事です。お心当たりのある方は、是非、ご紹介下さい。



氏名 田中 孝典 たなか こうすけ (S51.05.29生 A型)

取得資格 はり師 灸師 あん摩マッサージ 指圧師 [H10]
介護支援専門員(ケアマネージャー) [H19]

所属学会 《はり灸師・あん摩マッサージ 指圧師》 脈診流漢方鍼医会 東京本部
事業財団鍼灸マッサージ師協会 (理事選任者)
《介護支援専門員(ケアマネージャー)》 居宅介護支援専門員協会

履歴 H10 中和医療専門学校卒
H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)
H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか迎り着きたい憧れの存在です!)
H14 田中鍼療所 開業～