

むしむしと湿気や暑さを感じる季節となりました。2019年の大暑は7月23日です。大暑という文字を見ているだけで汗が噴き出しそうですね。この湿気や暑さで増えるのが、身体の「むくみ」。むくみが増えると身体はだるくなり、同時に夢をよくみるなど睡眠が浅くなり、夏バテや熱中症の原因となります。今年の夏はむくみ対策を万全にして、暑さを乗り越えましょう!

《目次》

1. 【特集】むくみ
2. 鍼屋のひとりごと
「立体造顔美容鍼」あなたも試してみませんか?
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】むくみ

【夏に強くなる「むくみ」】

血液中の水分が必要以上に血管の外にしみ出し、皮膚と皮下組織に溜まる状態の「むくみ」。むくみには、長時間立ち仕事を続けていた時などに起こる一時的なもの、心臓や腎臓、肝臓、甲状腺などの疾患が原因のものがあります。これらの疾患が心配な場合には、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。

日常的なむくみは、皮膚の上から指で押す、靴下のゴムの締め付けなどでへこむことで気づくことができます。むくみは暑い夏に強くなり、全身倦怠感や足の冷え、腰痛、膝関節痛、神経痛を悪化させる原因となります。



【なぜ夏になると「むくみ」が強くなるのか?】

水分の摂りすぎ、冷飲食、アルコール

夏になるとむくみが強くなる原因の第1位が水分の摂りすぎです。

暑さや作業による発汗で、ついつい多くなる水分摂取ですが、摂りすぎは血管の中に水分が増え、外にしみ出しやすくなり、むくみを引き起こします。また、アイスクリームなどの冷飲食が多くなるのも夏の特徴です。冷飲食には生野菜、お刺身といった生ものも含まれ、冷たい物の摂りすぎは胃腸機能の低下に直結し、倦怠感を伴うむくみ、夏バテ、熱中症に繋がります。また、キンキンに冷えたビールは、暑い日の仕事終わりにはとても美味しい!(私的見解) アルコールは血管の透過性が高まり、

血管中の水分がしみ出しやすくなります。水分は暑くても熱い物を優先し、生野菜の美味しいサラダは朝食、昼食で楽しむのはいかがでしょうか?

水分の不足

水分が多いとむくみますが、逆に発汗などで水分が少なすぎてもむくみます。体の水分が不足すると、静脈の血行が悪くなって、動脈から血液中にしみ出た水分を静脈が吸収できなくなることがあります。そのため皮膚と皮下組織に水が溜まりむくむことがあります。ジメジメとした汗が多く体がダルイ、朝起きてても倦怠感を感じるといった時がそんな状態。夕方は尿の色が濃くなり、足のむくみによる下肢のだるさ、腰の重さや痛みを感じやすくなります。

長時間の立ち仕事や座る・しゃがむ等の同じ姿勢

心臓から送り出された血液は、全身を回って心臓に戻りますが、心臓から遠い位置にある足は重力の影響を受けて、血管から血液中の水分がしみ出しやすく、また血管内に水分が戻りにくくなります。長時間の立ち仕事、畑作業などのしゃがんだ姿勢での作業は、足の血流が滞るためむくみやすくなります。

【日常生活の中の予防法】

良質な睡眠を確保する

睡眠不足はむくみの原因となります。良質な睡眠を得るには、生活のリズムを整えることが最も大切です。毎日決まった時刻に起床し、規則正しく朝食をとります。そして午前中に太陽の光をしっかりと浴びる。人間の体内時計は一日24時間ではなく約25時間とされています。太陽の光で脳の時計を、朝食で腹時計を、一日の始まりにわずかにずれた体内時計をセットし直します。そして夜は、脳と体をリラックスさせ、眠る準備を行います。夕食後以降(就寝前3時間前)はカフェインを摂取しない。お風呂はぬるめで38~41℃。42℃以上では、交感神経が優位となり、脳は覚醒し逆効果となります。熱いお風呂がお好きな方は、眠る3時間前までに入浴しましょう。また、高照度の光も脳には刺激となるため、深夜の買い物なども避けた方が良いでしょう。



適度に体を動かし、水分を摂る

長時間の立ち仕事や座り仕事をすることは、ときどき姿勢を変える、入浴後の温まった状態で軽いストレッチを行い筋肉の緊張を緩めます。入浴時に足のマッサージも血行が良くなり、むくみの解消や予防に繋がります。また、水分の摂りすぎも不足もむくみを引き起こします。冷蔵庫で冷やした水分を一気にかぶ飲みするのではなく、熱い物を摂ると適正な摂取量となります。寝る前に水分を摂りすぎると、翌朝顔や足などがむくむ原因となりますので、就寝前にはあまり水分を摂らないようにしましょう。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれた栄養バランスの良い食事を摂る

たんぱく質は血液中の水分を血管の中に留めておく働きがあります。また、カリウム、カルシウム、マグネシウムは利尿作用があるため、これらの多く含まれた食事を摂ることが効果的です。肉類やマグロ、イワシ、卵、豆類、ほうれん草、乳製品などを意識して摂ると良いでしょう。

長時間同じ姿勢をとる、睡眠不足、疲労でむくみはどんどん強くなり、夕方になると足がパンパン。暑い夏は特に顕著となります。一晩休めばある程度はとれますが、残ったむくみに次の日のむくみが重なり解消しづらくなることも。そうなる前にはり灸治療で予防しましょう!

鍼屋のひとごと

りったいぞうがんびようはり
「立体造顔美容鍼」あなたも試してみませんか？

お顔のたるみやシワは、筋肉のこりが原因です。そのこりに対し鍼を行なうことでたるみやシワを改善します。また、鍼を行なったことでできた「傷」を修復する過程で、コラーゲンやエラスチンといった美容成分が生成されお肌に張りを与えます。

基礎施術

お顔全体を引き締める基礎施術により、たるみやムクミの解消。フェイスラインがリフトアップされ小顔に！



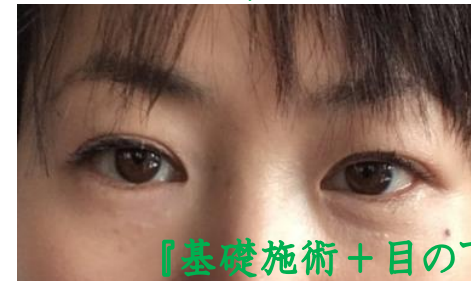
顔出しがNGなのが残念なほど、フェイスライン、目、頬が上がりお顔全体の印象がとってもスッキリ



美容鍼施術 3回目 鮮やかなフェイスラインの変化が分かります。

目元すっきり パッチリ目

お顔を引き締める基礎施術+目の下のたるみ・眉間、又は頬のしわに鍼を行ないます



【基礎施術+目の下のたるみ+眉間のしわ】眉と目の位置が上がり、まぶたがハッキリ、目の下のたるみが解消されました。



美容鍼のパッチリ目効果は目元の鍼も重要ですが、ポイントが頭部の筋肉を緩めること！

実際に当院の美容鍼を受けられた方々の変化ですが、効果をお約束するものではありません。

タチ鍼(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。

※8/13(火),14(水),15(木)は休診させていただきます。

☆美容鍼

基礎施術(お顔全体の引き締め) ￥3,500

部分対応(ほうれい線 額のしわ 眉間のしわ 目の下のたるみ・くま 各￥500)

《美容鍼の手順》

- ①首肩、お顔の筋肉をほぐすマッサージを行ないます。
- ②フェイスラインを引き締める鍼(基礎施術)を行い、ほうれい線や眉間のしわなど、気になる箇所(部分対応)に鍼を行ないます。
- ③フェイスライン(基礎施術)の鍼に電気を10分ほど流し、凝り固まったお顔の筋肉を十分にゆるめます。その後1~2分ゆるめた筋肉が引き上がる周波数の電気を流し終了です。

☆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、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。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)
 H14 田中鍼療所 開業~