

このお手紙を書いているのは7月中旬。オリンピック開幕前です。開催について様々意見はありますが、オリンピックに出場するアスリートの方々は目標にしてきた場で、持っている力を発揮するため準備に余念がないことでしょう。人生を懸けて努力してきた成果が結実する時。スポーツは見ている私たちも熱くしてくれます。右の写真の夏空のような晴れやかな感動を見せてもらえることでしょうか！

《目次》

1. 【特集】夏バテは胃腸から？
2. 鍼屋のひとりごと
家庭でできる胃腸を整えるお灸♪
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】夏バテは胃腸から？

暑さの影響で、“身体がだるい” “食欲がない” “めまい・立ちくらみ”。これはいわゆる「夏バテ」の症状です。日本の夏の気候は高温多湿。身体には最適な温度や湿度があり、どちらも過剰な状態は身体の負担となり、体調を崩し夏バテ状態となってしまいます。そして、夏バテを引きずると風邪や熱中症を引き起こすことも。今号は、「夏バテ」を東洋医学で考えます！

【夏バテの症状とは？】

「夏バテ」と一言と言っても、その症状は多岐に渡ります。代表的な症状を挙げてみます。あなたは当てはまりますか？

夏バテの代表的な症状

- 身体がだるい・全身倦怠感
- やる気が出ない
- 食欲不振
- 下痢・便秘
- 睡眠が浅い、朝方目が覚める
- 身体がむくむ
- 身体が熱くのぼせる
- めまい・立ちくらみ
- イライラする
- 頭痛

いかがでしょうか？当てはまる項目があったあなたはすでに夏バテかも？



【夏バテはなぜ起こる？】

過剰な暑さや湿気は身体の負担となることは前記しましたが、どのように負担となるのか？

東洋医学では、夏のジメジメ蒸し蒸しとした気候で一番ダメージを受けるのは「胃腸」だと考えます。元々、胃腸は湿気に弱く、夏バテの「身体の重だるさや倦怠感」「やる気が出ない」「下痢・便秘」といった症状は、全て「胃腸機能の低下」による症状と東洋医学では捉えます。

胃腸は、身体を動かすエネルギーを作り出す製造工場です。その胃腸が夏の過剰な暑さや湿気により機能が低下すると、食欲が低下し、身体は疲れやすく、元気も出にくくなり様々な夏バテ症状に繋がります。また、暑さのため冷えた水分や食べ物を過剰に摂ったり、生野菜を口にしたりする機会も増え冷やされてしまいます。こんなダブルパンチで胃腸は機能低下を起こし、エネルギーの製造効率が落ち、元気ややる気も出せなくなっていきます。そして、体力を回復させるためのエネルギーも不足し、疲れがなかなか取れず倦怠感が増し、睡眠も朝方の変な時間に目が覚めるなどの浅いものとなっていきます。

【夏バテの分類】

夏バテによる胃腸の機能低下は、大きく分けて二つ。熱型と冷え型があります。

熱型・・・運動すると身体に熱を持つように、胃腸も過度に働かされるとオーバーヒートして熱を持ちやすくなります。食べ過ぎや飲み過ぎで胃腸が過剰に働かされ胃腸が疲れた状態や疲れた胃腸がさらに無理矢理動かされ続けた状態で熱を持ちます。この熱を放っておくと胃のむかつきや胃痛、腹痛を伴う下痢などを発症します。

冷え型・・・過度の冷飲食やクーラーなどにより身体そのものを冷やしてしまった、また熱型の胃腸の機能低下を長期間放っておいた場合に起こります。胃腸が弱って食べた物や飲んだ水分が未消化となり、胃腸内に未消化物が溜まってしまいます。元気がなく強い倦怠感、やる気が出ない、嘔気、下痢、むくみ、めまい、立ちくらみなど様々な症状が現れます。

胃腸の状態は舌に生える苔を見ると状態がよく分かります。健康な舌は白い苔がうっすら生えています。しかし、胃腸に未消化物が多くなると、この苔の量が増え、苔が濃くなっていきます。熱型はコーヒーや紅茶でも飲んだ後のように黄色の苔に変色し乾燥しています。冷え型は白い苔が明らかに厚くなり、ひどくなると苔が固まったようになり濃い白い苔になります。

【夏バテを予防する】

「夏バテ」は体調を崩したその時だけではなく、やっかいにも次の季節にも影響を及ぼします。秋の食欲不振や、冬に風邪をひきやすいなどがこれに当たります。季節ごとを上手に越すことが一年を健康に過ごすことに繋がります。

では、胃腸の負担を減らし、夏バテを予防するにはどうすればよいか。

- ① 温かく消化の良い食事を心掛ける。早めに夕食を済ませる。食べる量を少なくする。
- ② 継続した過剰な冷飲食をさける。
- ③ 早寝を心がけ、しっかりと睡眠を確保する。(寝苦しい夜は氷枕で頭を冷やします)
- ④ 冷房にあたり過ぎない。
- ⑤ 仕事などで無理をしすぎず、疲れたらしっかり休む。

ここでの注意点は、「冷飲食」にはお酒やジュース、アイスクリームだけではなく、生もの・乳製品なども含まれます。生ものは生野菜や果物、お刺身などです。特に、胃腸が弱っていると感じた場合は、朝・昼に食べ、晩ご飯やお風呂上がりは控えましょう。

鍼屋の ひとごと

家庭でできる胃腸を整えるお灸♪

実は、はり灸治療は下痢便秘、食欲不振、胃もたれ、嘔気などの症状に大変効果があります。治療室では鍼を行なうことで、胃腸機能の低下の影響を受けた全身状態を改善するため、効果をより速く出すことができますが、ご家庭でもお灸を使って胃腸を整えることができます。ツボの場所も分かりやすく、お灸もしやすい、そんなツボのご紹介！



足三里

健脚のツボとも言われ、足のだるさ、膝の痛みなど足の症状にも効果があります。胃が弱った時に効果的。胃酸過多の場合は避けたほうが良いツボです。膝の下にできる外側の凹みに人差し指を当て指4本下がった所に取ります。



三陰交

足の冷えの改善に用いられる代表的なツボ。三つのツボの列が交わるため、足の冷えだけではなく安産のお灸など様々な効果があります。胃腸機能の改善にも効果的。内くるぶしに手の小指を当て上に4本分上がった脛の骨の際にとります。



曲池

手の陽明大腸経と呼ばれるツボの列に含まれ、風邪の後、長引く咳や喉の乾燥、花粉症の症状、肩こりなどにも効果があります。下痢、食欲不振時に使います。肘を曲げてできるしわ(横紋)の端に取ります。



中カン(月に完)

肋骨が集まる胸の中央の骨、胸骨下端からお臍のちょうど真ん中に位置するツボです。上腹部、下腹部問わず腹痛や嘔気、食欲不振に効果があります。また疲労や倦怠感に効果があり、夏バテ症状に最適なツボと言えます。

タ+鍼(シン)30分

☆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。

※ お盆休みのお知らせ

8/13(金曜)14(土曜)は休診いたします。よろしくお願いいたします。

お願い

保健所よりPCR検査の受検を要請されている方、または、職場や個人でPCR検査や抗原検査などを予定されている方は、当治療室をご利用の前に必ず御一報くださいますようお願い申し上げます。

☆美容鍼 男前鍼 ご利用料金

スタンダードコース

お顔のたるみ解消 小顔効果 美容鍼16本+低周波
¥3,850

スタンダード+オプション

額のシワ、眉間のシワ、ほうれい線、目の下のたるみ・クマの各部位に対応致します。気になる部位をご指定下さい。
¥3,850 + 各¥550

スペシャルリフトアップコース

お肌、筋肉を『強力』に引き上げて、理想的なフェイスラインへ！リフトアップに効果的な筋肉にアプローチすることでお口元、頬、目の位置を高く上げます。また、代謝を促すことで、額、眉間、ほうれい線のしわ、目元のたるみなどお一人お一人のお悩みに対応するオーダーメイド美容鍼です。
 美容鍼60~70本+低周波 **¥6,600**



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》 脈診流漢方鍼灸会 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~