

第1回漢方教室（鍼灸）

漢方で夏をのりきるー夏ばてを漢方薬とお灸で解消しようー

ここ数年、日本では記録的な猛暑の夏が続いています。そのために、夏の後半から初秋にかけて「夏ばて」になってしまう方が増えてきています。

鍼灸治療における夏ばて解消法をご紹介します。と思います。

まず原因は

1. 暑さのために睡眠不足となるタイプ
2. 冷たい物の取りすぎで胃腸が疲れてしまうタイプ
3. 冷房の使いすぎで身体が冷えてしまうタイプ
4. 汗のかきすぎで体力が消耗してしまうタイプ

などと考えます。

そのときには「足三里(あしさんり)」というつぼを中心に刺激して対処します。

この足三里は、

- ①疲労感（疲れやすい・元気がない）を軽減する
- ②免疫力をアップする
- ③消化器系の症状（下痢・便秘・腹痛）に効く
- ④下肢の冷えや疲れを取る（筋肉痛・だるさ）

などの効果を持っています。

そのため、この「足三里」にせんねん灸のような簡易灸や指圧をして、夏ばてを防止しましょう。

足三里（あしさんり）

膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から
外側指2本分のところ

