

## 第25回漢方教室（鍼灸）

### 夏に負けない漢方ーバテない、冷えない、カゼ引かないー

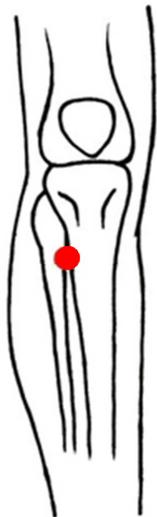
あいさつの枕詞が「暑いですね」という季節になってきました。そして今年には節電というファクターも重なり、いつもより暑い日が続くことが予想されます。そのためにも、夏ばてにならないように対策を考えましょう。今回は「夏ばて予防のつぼ」を紹介したいと思います。

まず夏ばてによる症状を考えてみます。

夏ばてでは、暑くて眠れないことから起こる不眠、そして疲れがたまりやすくなります（不眠）。また、暑さのために冷たい物を多飲して食欲が低下し、胃腸の調子が悪くなります（食欲不振）。さらに、クーラーの使いすぎで冷えてしまいます（冷え）。その上、汗のかき過ぎによる倦怠感も起こります。このような状態になると気（元気・生命エネルギー）を十分作れなくなってしまいます。

それを予防できるのは、足三里（あしさんり）という「つぼ」です。

#### ★夏ばてを予防したい場合



#### 足三里（あしさんり）

取り方：膝下のすねの上にある突起した骨から外側に指2本のところ

このつぼにお灸（簡易灸）をすると最適です。

その理由としては、このつぼには次のような効果があるからです。

- ① 易疲労（疲れやすい・元気がない）をとる。
- ② 免疫力UPさせる。
- ③ 消化器系（下痢や腹痛）の症状を軽減する。
- ④ 下肢の疲れを取る。

#### ★暑くて眠れなくなった場合

足三里（あしさんり）、三陰交（さんいんこう）、失眠（しつみん）を使ってください。

#### ★食欲不振の場合

足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）を用います。

### ★クーラーにて冷えてしまった場合

足三里（あしさんり）、関元（かんげん）を用います。  
下痢傾向がみられたら、天枢（てんすう）を加えます。

### ★汗をかき過ぎて倦怠感を生じた場合

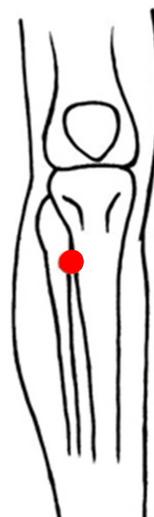
足三里（あしさんり）、復溜（ふくりゅう）を用います。

今年の夏は暑くなりそうです。

これらのつぼをうまく利用して、元気で夏を乗り切りましょう。

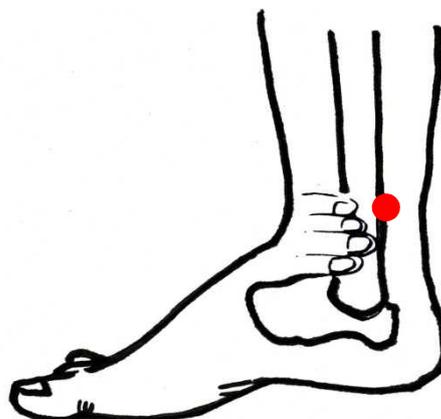
### 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の  
下縁から外側指2本分のところ



### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って  
膝の方へ4本上がった骨の内側の際



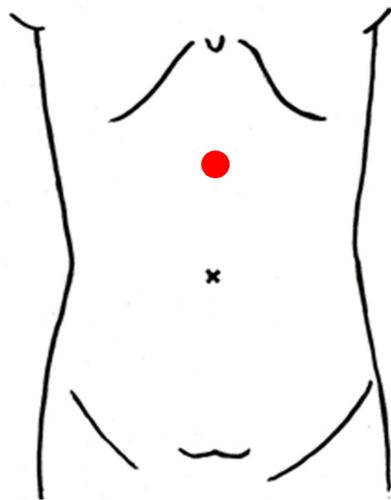
## 失眠（しつみん）

足の裏のかかとのふくらみの中央



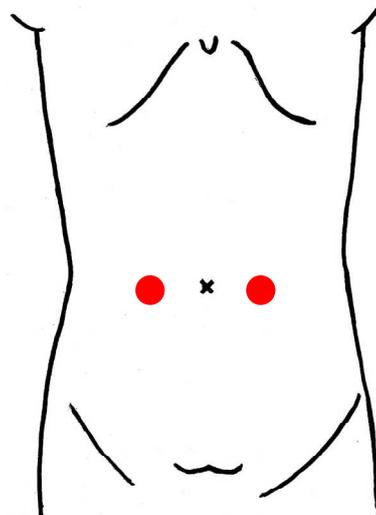
## 中腕（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



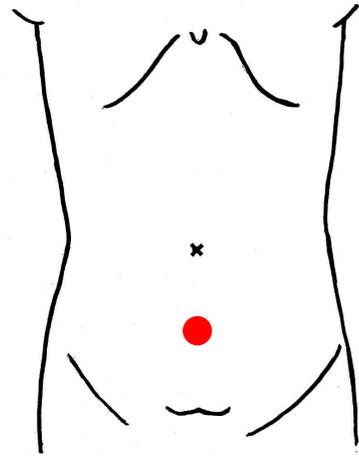
## 天枢（てんすう）

へその両側指3本のところ



## 関元（かんげん）

へそから真下に指4本のところ



## 復溜（ふくりゅう）

内くるぶしのアキレス腱側の端から  
真上に指3本のところで、アキレス腱  
の際

