

## 第41回漢方教室（鍼灸）

### 漢方を服用すれば夏もまた涼しー暑さをのりきる古人の知恵ー

以前、恩師から「暑さに心奪われイライラすると、よけいに暑くなるだけ。ゆったりとした気持ちであれば、涼やかに過ごすことができる。」と言われたことがあります。それにしても、今年の夏は暑いです。

今回は、夏の暑さ対策を5つに分け、それぞれに鍼灸ではどう対処するのかをお話させていただきます。

#### ★梅雨の季節にすっきり元気に過ごす対策

#### ★暑さに対して元気に過ごす対策

#### ★暑さを乗り切る胃腸対策

#### ★夏の冷え対策

#### ★夏の疲れをすっきり解消する対策

具体的にお話します。

#### ★梅雨の季節にすっきり元気に過ごす対策

しとしとと雨の降り続く毎日。湿気の多いこの時期は身体にも湿気がたまりやすいので、体調管理に注意が必要です。症状として、疲れやすい、身体が重い、頭が重く痛いなどがあります。

この時には、陰陵泉（いんりょうせん）、豊隆（ほうりゅう）というツボを刺激して身体の水分代謝を活性化させます。

#### ★暑さに対して元気に過ごす対策

暑い時はとかく汗が出ます。その汗のかき過ぎには要注意です。汗は、身体をみずみずしく保つ津液（水）の一つです。汗をかき過ぎると、津液とともに気（エネルギー）も消耗します。そのため、倦怠感や息切れといった体調不良が出現します。

この時には、足三里（あしさんり）、復溜（ふくりゅう）というツボを刺激して身体のうるおいを補充と元気を補います。

#### ★暑さを乗り切る胃腸対策

暑さや湿気、冷房などによる冷えは、胃腸に負担がかかります。また、暑さのために冷たいものを取り過ぎると、体内に余分な水分（湿）が溜ります。すると胃腸の働きが低下し、食欲不振や下痢、吐き気、胃もたれなどの症状が出現します。

この時には、足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）というツボを刺激して胃腸の働きを整えます。

### ★夏の冷え対策

冷房や冷たいものの摂り過ぎなどにより、身体が冷えてしまいます。また、激しい温度差のある屋外と屋内を繰り返し出入りすることに身体が対応できず、血行障害が起こったり、自律神経のバランスを崩し、冷えを招いたりすることが多々あります。そのため、冷えだけでなく、全身の倦怠感や頭痛、不眠、食欲不振といったさまざまな症状が出現します。

この時には三陰交（さんいんこう）、気海（きかい）というツボを刺激して冷えなどを解消します。

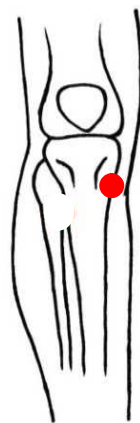
### ★夏の疲れをすっきり解消する対策

本来、夏にはなかった「冷房や冷たい飲み物による冷え（寒邪）」も夏バテの大きな要因の一つです。脾胃への負担が溜まっているので、疲れがなかなか回復しないため、身体の不調もなかなか解消できません。

この時には足三里（あしさんり）、合谷（ごうこく）で元気を補い、疲れをとります。

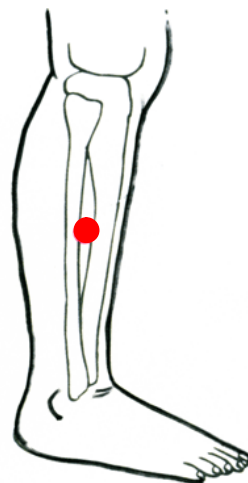
### 陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がっていくと膝の下で指が止まる場所



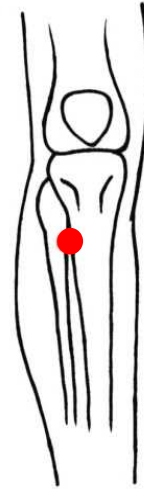
### 豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝の皿の外側のくぼみとの中間



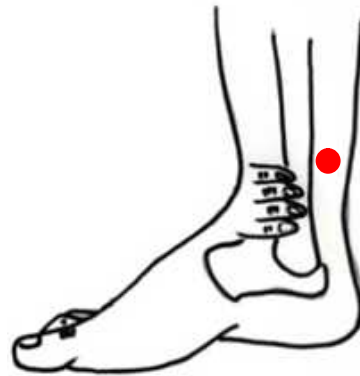
### 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上に突起した骨があります。その骨の下縁から外側指3本分のところ



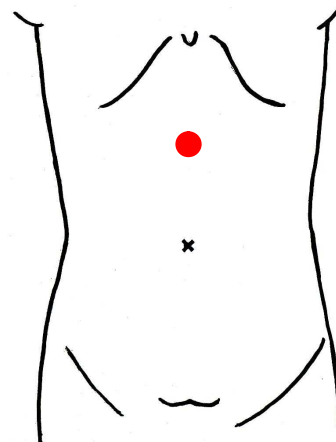
### 復溜（ふくりゅう）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところの上指3本のところ



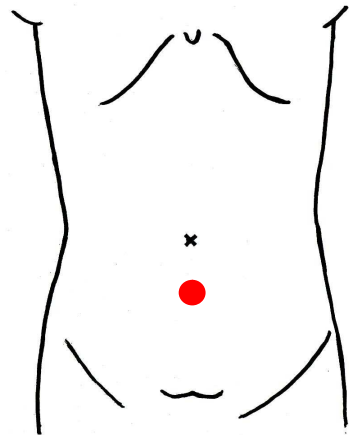
### 中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



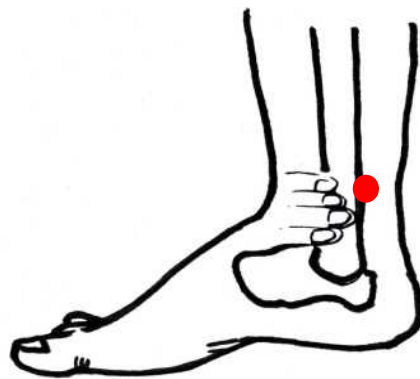
## 気海（きかい）

へそから真下に指3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指4本分上がった骨の内側のところ



## 合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央

