

## 第57回漢方教室（鍼灸）

### 夏に負けないからだづくりー漢方薬と鍼灸で夏バテ解消！ー

今年はまだ梅雨が明けずに梅雨寒の日が多いですが、本日は、夏になる前に暑さ対策を、というお話したいと思います。対策のひとつめには、暑さを乗り切るための胃腸の対策を、次には、夏の時期には冷え性が増悪することがありますので夏の冷え対策を、そして最後に、夏には汗をかきすぎることが多いためその対策を、というお話をいたします。

#### 1) 暑さを乗り切るための胃腸の対策

夏は湿気が多く、この湿気は胃腸に負担がかかります。さらに、暑さのために冷たいものを多飲してもお腹の調子が悪くなります。そのため、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。その時には、お腹の調子を調整する「足三里（あしさんり）」と「中脘（ちゅうかん）」を用います。

#### 2) 冷えの対策

冷房による外からの冷えや、冷たいものの摂り過ぎなどによる内からの冷えで、身体が冷えやすくなります。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、血行障害を起こしたり、自律神経のバランスを崩して冷えを招いたりすることが多くなります。そのため、冷えだけでなく、全身倦怠感や頭痛、不眠、食欲不振といった様々な症状が出現します。その時には、「三陰交（さんいんこう）」と「関元（かんげん）」を用います。

#### 3) 汗かき対策

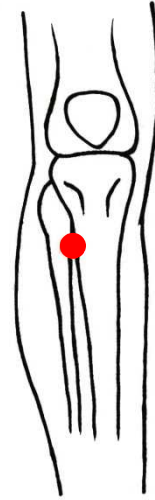
暑い時はとかく汗をかきます。そのため、汗のかき過ぎには注意が必要です。汗は身体をみずみずしく保つ津液（水）の一つですが、汗をかき過ぎると、津液とともに気（エネルギー）も消耗されます。そのため、倦怠感や息切れといった体調不良が出現します。また、汗をかき過ぎるとこむら返りも起こすことがあります。その時には、「足三里（あしさんり）」と「復溜（ふくりゅう）」を用います。

#### 4) その他

暑さで眠れないと疲れが取れず、倦怠感などを生じます。その時には、「失眠（しつみん）」と「三陰交（さんいんこう）」を用います。

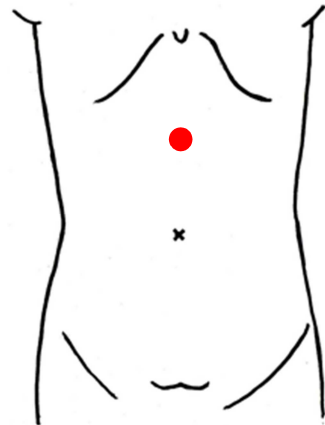
### 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の  
下縁から外側指2本のところ



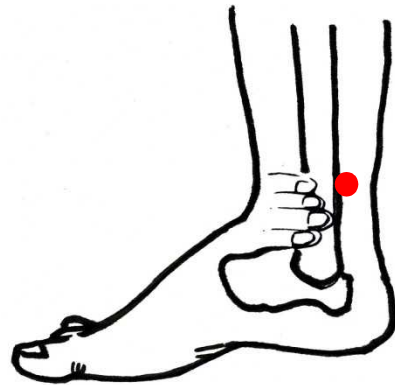
### 中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



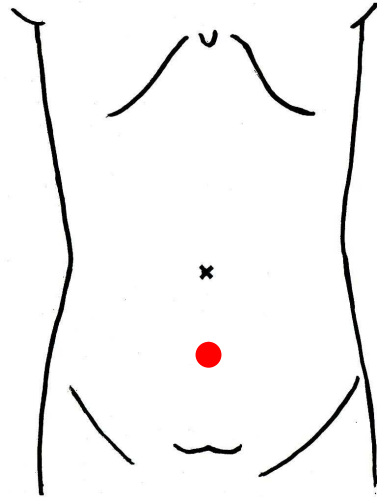
### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って  
膝の方へ指4本上がった骨の内側の  
際



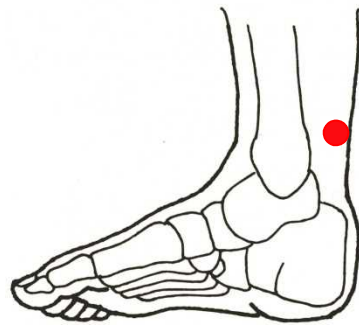
## 関元（かんげん）

へその真下指4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



## 失眠（しつみん）

足の裏のかかとのふくらみの中央

