

## 第72回 漢方教室

# 暑さとジメジメに負けない

## ～夏場の漢方～

東海大学医学部付属病院診療技術科 山中一星

### 1. 天人相関

昔から、自然環境と人体の状態は関連性があると考えられています。そのため、夏は外気温が高いので身体も熱くなり、冬は外気温が低いから身体も冷えるのです。これに反することは身体の状態に不調があると考えてみましょう。

### 2. 夏を乗り越える生活養生

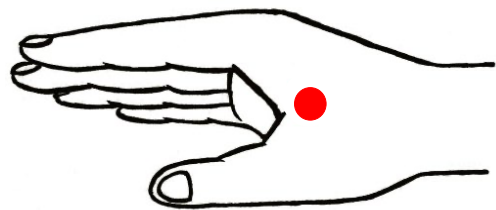
「冷房にあたりすぎない」「冷たい物を食べ過ぎない」「汗をかきすぎない」に気をつけましょう。

### 3. 夏を乗り切るためのツボ

- ・お腹の調子が良くない、食欲がない：足三里（あしさんり）・中脘（ちゅうかん）
- ・身体の冷え（冷房など）：大椎（だいつい）・風門（ふうもん）・身柱（しんちゅう）

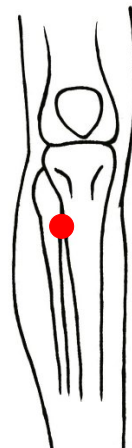
合谷（ごうこう）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせて出来る膨らみの中央

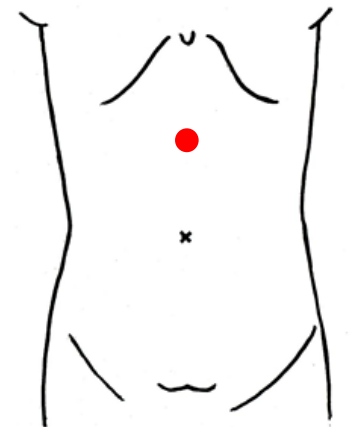


足三里（あしさんり）

膝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



中脛 (ちゅうかん)  
臍とみぞおちの間



大椎 (だいつい)  
下を向いた際に動く背骨の下

風門 (ふうもん)  
大椎の下で、背骨から指 1.5 本分外側

身柱 (しんちゅう)  
大椎の 1 つ下と 2 つ下の骨の間

