

## 夏の疲れを残さない！！

今年は例年のない猛暑。身体のだるさ、寝つきが悪い、疲れが取れない、食欲がない…。そのような夏バテの症状に悩まされてはいませんか？

夏バテとは夏の暑さによる自律神経系の乱れによって現れる様々な症状（自律神経失調症）のことなのです。

**自律神経を整えて、夏の疲れを解消しましょう！！**



### 夏バテを引き起こす主な原因と解消法

#### (1) 自律神経の不調

クーラーが効いた室内から、暑い屋外へ出ると、めまいやたちくらみを感じたりすることはありませんか？ これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなって、自律神経失調症をひきおこしていると考えられます。

自律神経の働きをスムーズにし、上手に体温を調節するためには、室温と外気の温度差を5度以内にしましょう！！  
冷房病に注意！！

#### (2) 体内の水分とミネラルの不足

夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

こまめな水分補給とミネラル（新鮮な野菜や果物）を積極的に摂ろう！！

#### (3) 消化機能の低下、栄養不足

暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の動きが低下し、さらに食欲がなくなってしまいます。

少量でも栄養価の高いものを！！  
長いもや緑黄色野菜（人参・グリーンアスパラ）・豚肉・ウナギ・大豆製品（豆腐）など。  
冷たいものは控えめに！！

# 健康講座: 自律神経を整えて、夏バテ解消!!

9月15日(水) 15:30～ 17日(金) 10:30～  
当院にて 800円 (要予約)

自律神経の働きについて学び、自律神経を整える方法やツボ療法について皆さんと一緒に体験してみましょう!!

**免疫力を高めて、夏の疲れや病気に負けない身体を作ろう!!**

## 夏バテと鍼灸治療

自律神経を整えて、体全体の免疫力を上げるのが鍼灸治療です。そのため、自律神経の乱れによる夏バテ解消は鍼灸の得意とするところ。何となく身体がだるい、食欲がない、足が重い、寝付き、寝起きが悪い…などの症状に悩まされている方は、一度鍼灸を試されてみてはいかがでしょうか?

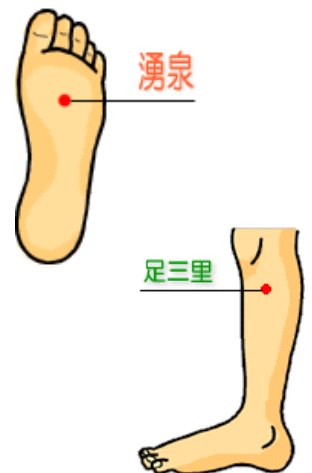
下図のようなツボに刺激を与えるだけでも効果的です。

健康講座では、この他、様々な症状についてお気軽にご相談ください。

### = ツボ療法 =

(1) **湧泉** (ゆうせん) : 足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時にできるくぼみの中。押すと元気が湧いてくるというツボです。夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときに効くツボです。

(2) **足三里** (あしさんり) : ひざの下三寸 (幅は指4本分) の向こうずねのすぐ外側。足三里は三千里 (12km) 歩いても疲れれないという意味のツボで体の免疫力や体の中の活動エネルギーを出させるツボです。消化と排泄をコントロールして、体をスッキリ元気にしてくれます。まさに夏バテ対策にはピッタリのツボといえます。

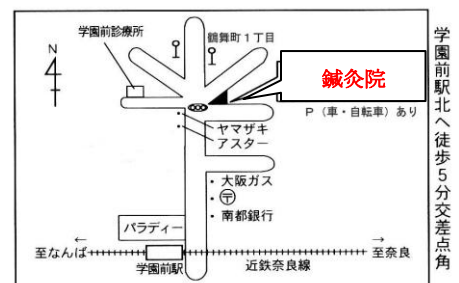


参考: <http://health.go.ne.jp/special/summer/whats/whats001.html>

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%8F%E3%83%90%E3%83%86> <http://www.ourhai.com/natu.html>

発行: 学園前ファミリー鍼灸院

奈良市学園朝日町2-1 のだビル2F Tel/Fax: 0742-49-2680



お気軽にお問い合わせ下さい

学園前ファミリー

検索