

夏バテ

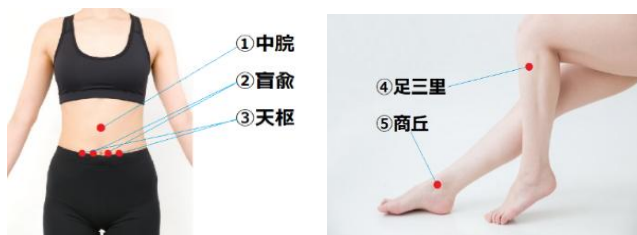
東洋医学では、夏バテ・食欲不振の原因を主に「胃腸が冷えている」冷たい飲みもの、冷たい食べ物、冷房などで体が冷え胃腸も冷えている状態と捉えています。



夏バテ（なつバテ）とは夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状。暑気中り暑さ負け、夏負けと呼ばれることもある。冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振など、いわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主であったが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れ、起こることが多い。ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となる。

引用元：夏バテ- Wikipedia

【夏バテに効くツボ】



- ①中脘（ちゅうかん）
位置：胸骨体下端とおへその中間。
効果：食欲不振、熱中症、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感など。
- ②盲兪（こうゆ）
位置：おへその両側、親指幅半分外側の部分。
効果：食欲不振、胃の疾患、腹痛、胸やけ、下痢など。
- ③天枢（てんすう）
位置：おへその両側、親指幅2本分外側の部分。
効果：食欲不振、消化器系の疾患、吐き気、嘔吐、倦怠感など。
- ④足三里（あしさんり）
位置：膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。
効果：食欲不振、無病長寿のツボ、冷え性、胃痛、頭痛、のぼせなど。
- ⑤商丘（しょうきゅう）
位置：内くるぶし下方前面の部分。
効果：食欲不振、消化不良、消化器系の疾患、頭痛、倦怠感など。

ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。
力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。
左右対になっているツボは、左右同じように押します。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

【食養生：食事対策】

東洋医学ではツボ療法と共に、養生（生活習慣や食習慣）を見直すことで夏バテの不調を改善して行きます。昔から「梅干し」は、医者いらずと言われる食材です。有機酸が多く含まれており、食欲増進・整腸作用・疲労回復に効果が期待できる食材です。

- ・食欲増進：梅干し
- ・整腸作用：山芋、人参、生姜
- ・消化補助：大根
- ・血流促進：玉ねぎ、南瓜（カボチャ）
- ・疲労回復：ビタミンB1（豚肉、大豆、胡麻）



在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>

携帯用QRコード

