



# ひだまり通信

第 38 号 H29.7.31 発行

暑い日が続いていますね(><)もうすでに夏バテされている方も多いかと思います。

夏バテ…言葉はよく聞きますが、いまいちどういった身体の状態・症状が夏バテというのか、よく考えてみると「???」な方も多いのではないのでしょうか？

今回はその夏バテについてお話ししようと思います(^^)

夏バテの原因の一つとして脳の疲れが関係していると言われています。夏バテの時の脳の状態…実はサビっているのです！脳の細胞が酸化してサビと似たような状態になる、つまり『脳のサビ＝疲れ』という式が成り立ち、夏バテを引き起こすのです。

脳にサビをつくる原因となるのが「**活性酸素**」です。

「活性酸素」は

◎**ストレス** ◎**紫外線** ◎**暑さによる自律神経の乱れ**

などによって発生します。

この活性酸素は細胞を攻撃して傷つけてしまいます。その傷ついた細胞からFF(疲労因子)という物質が発生し、脳の自律神経中枢に伝わります。脳がこの疲労因子を感じ取ることで、疲れを身体でも体感するという訳です。



脳にサビをつくる原因、「活性酸素」の発生を抑える方法として以下のようなことが挙げられます★

◎**ストレス解消**

適度な運動を心掛けてみたり、のんびり音楽を聴いたり、ショッピングをしたり…♪

ストレス解消法は人それぞれだと思います。ご自身に合ったストレス解消法を見つけられてみてはいかがでしょうか(^^)

◎**紫外線対策**

特に眼は紫外線の影響を受けやすいので、サングラス着用をオススメします☀

◎**自律神経の働きを正常に近づける**

自律神経は体温調整にも深く関わっています。夏場は暑さから身を守る為、自律神経(交感神経)がフル稼働している状態です。お風呂はぬるめのお湯(38℃くらい)でゆっくり浸かったり、寝る前は強い光を見ない(パソコン、携帯電話)などを行い、リラックス時に働く副交感神経も活動させてあげましょう。

夏バテ予防(リフレッシュ・眼を守る・自律神経の働きを整える)の効果をも高めるためにも、鍼灸治療を取り入れられてみてはいかがでしょうか(^^)



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

編集：浅井、盛田

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー