



暑い夏を乗り切ろう！！

大雨のあとの暑い暑い毎日…(><)この時期によく耳にするのが「熱中症」。

熱中症とは、体が体温の上昇についていけないことで生じるさまざまな健康障害の総称です。

めまいや立ちくらみ等の軽度から意識障害、痙攣、命を落とす危険な状態にまでなってしまう重度まで様々な症状があります。

ちなみに「日射病」という言葉もありますが、日射病は熱中症の症状の一つに分類され、直射日光が原因で発症することから日射病という病名がつけられています。

今回は熱中症対策として、疲れを持ち越さないようにお家でできるセルフケアをご紹介します♪

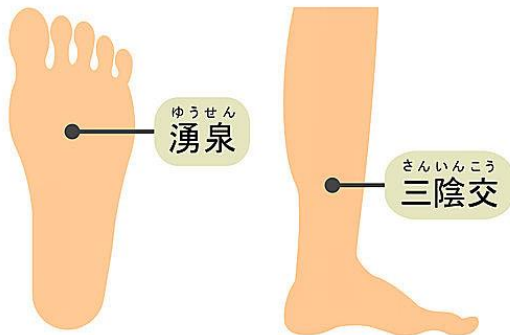
★湧泉(ゆうせん)

その名の通り、気力や生命力が泉のように湧くツボです。腎臓の働きをよくするので、体内の水分を調節します。

★三陰交(さんいんこう)

子宮の血行をよくすることから女性の疾患によく効くツボとして知られています。

冷えやむくみ、便秘など、作用する範囲が広いのが三陰交の特徴です。

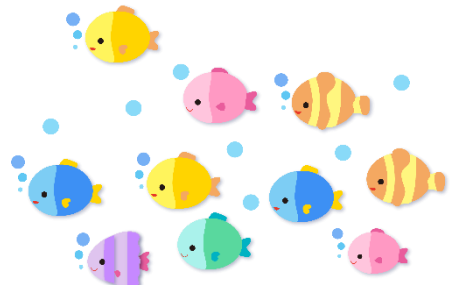


※湧泉は足の真ん中、土踏まずのやや上。

※三陰交は内くるぶしから指4本上。

お灸や指で指圧したり、湧泉はゴルフボールを足裏でコロコロ転がして刺激を与えてあげるのもオススメです(^ ^)

こまめな水分補給、我慢せずクーラーなどで温度調節することも大切です。セルフケアも取り入れて厳しい暑さを乗り切りましょう！！



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。



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

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/>

編集:浅井、盛田

はり・きゅう、小児はり、アロマセラピー