

～夏を元気に過ごす～

梅雨があけて肌を焦がすような本格的な暑さがやってきました。

「だるい」「食欲がない」といった夏バテ症状が早くも出現している方もいるかと思えます。

今回の東光では夏バテ対策として、夏の体の生理や暑さの対処法を紹介します。

夏の体の生理

夏の体は、体の内から外への流れ（放出）を積極的に作り体の外側の働きを活発にします。

汗は体の深い所にある水分、気血、熱や栄養を巡らせ、体の底に溜まった老廃物を洗い流します。

巡りが良くなり、出すものを出すと、また新しい気血水の栄養が補充されていきます。



夏の体

秋冬はその逆で生命力を体の内側に蓄えて寒さに対抗し、体の内側の働きを活発にします。

動物の毛が生え変わるのと似ています。古い毛を抜いて、新しい毛を生やすのが夏、生やした毛を充実させて成長させるのが冬です。どちらも生命力を養うのに欠かせないのです。



蓄える
冬の体

夏バテの種類

夏バテには種類があります。タイプ別に症状・対策をみてみましょう。

① 気虚タイプ

夏の生理である放出を頑張りすぎてしまって体が疲れてしまう。

夏の暑さと冷房の寒さの寒暖差に体が疲れてしまう。

症状：元気・食欲がなく、夏風邪をひきやすい。

対策：適度な冷房などで上手に涼を摂りましょう。胃腸の働きを活性化するため、少食にし、冷飲食を控え、足三里のお灸をしましょう。靴下やストール、アームカバーやレッグウォーマーなど上手に活用しましょう。

② 陰虚タイプ

熱を上手く放出できず熱が体内にこもってしまい熱に侵される。

症状：口が渇く、手足がほてる、イライラ、食欲不振、頭痛など。

対策：体内の熱の放出が上手くいかず循環機能が整っていない状態です。

熱中症になりやすいのがこのタイプ。汗をかくようにして、熱の放出を癖つけることで解消されます。朝夕の少し涼しい時間帯に散歩をするなどして積極的に発汗を促す時間を作りましょう。

合谷にお灸か指圧をしましょう。

③ 湿邪タイプ

冷飲食、水分の摂りすぎにより胃腸の働きが低下し水分の巡りが悪くなっている。

症状：むくみ、腹痛、軟便、皮膚のかゆみなど。

対策：暑さにより冷たいものを欲しがりますが、体は冷蔵庫の温度のように冷たいものは求めていません。ごくごく冷蔵庫の中の水分を摂るのは体には負担。温かい飲み物は疲れた胃を回復してくれます。どうしても冷たい水が飲みたければ少量にするか、口の中で体温に近づけてから飲むようにすると胃の負担が軽減されます。

アイス、ジュースは糖分が多く胃腸だけでなく体のあらゆる機能を損ないます。特別な日に楽しむ程度にしましょう。

熱中症予防に沢山水分を摂る人は、体に水が溜まってしまい、それが重さや疲労感、軟便、むくみにつながる場合があります。そんな時は発汗を促し、体内の水分を上手に外に出しましょう。

その他気をつける事

・冷房について。

冷房は「少し暑さを感じるくらい」の設定にしましょう。

夏の体の働きがあるので、少し暑いくらいがいいのです。春や秋の気温で設定してしまうと体が混乱してしまいます。

熱中症にならない温度、少し動くだけで汗ばむくらいに設定しましょう。

・汗について。

べたついた汗や、肌がかゆくなるような汗は、体にまだ出したい老廃物が溜まっています。思い切って散歩に出るなどして発汗を促しましょう。次第に汗がさらさらとしてきます。さらさらした汗は出すべきものを出し切ったサインです。

・食事について。

高カロリーのを控える。

カロリーとは熱を生み出すものです。高カロリー食は暑い夏を余計に暑くします。血液までドロドロにしてしまうので循環も悪くします。

夏野菜を上手に食べる。

夏野菜にはカリウムと水分が多く含まれます。これが体にこもる熱を散じ、渴きを止めてくれます。いくら水分を飲んでも喉の渴きが取れない人は夏野菜を食べると渴きが止まります。

梅干しの力。

梅干しは塩分ミネラル、クエン酸が豊富で食中毒の予防・治療に大きな力を発揮してくれます。

糠漬け、浅漬け。

簡単に作れます。糠漬けも面倒くさがり屋さんにもできるキットがあるのでご相談ください。添加物まみれの漬物でなく愛情いっぱい・腸内を整えてくれる乳酸菌いっぱいの漬物を美味しく召し上がってください。

以上夏の過ごし方のすすめでした。

～生活の基盤を忘れないように～

畑では今年初めて「ごま」を育てています。

昔から農業をされている方から聞かせていただいたのですが昔はこのあたりにも「油屋」があり、収穫したゴマや菜種、落花生などを持っていくと絞って油にしてくれたそうです。

今は育てたごまをごま油にしたいとも油屋はありません。

次の世代ではごまを作る土すらなくなっているかもしれません。

先日も中国の食品会社で期限切れの食肉がファストフード店向けに出荷されていた問題がありました。

食の安全を守るには、「自給」の土台を守ることが最も大切なのではないかと思います。

今後の東光庵の予定。

8月も木・日・祝日を休診致します。

8月3日は糸紡ぎと草木染のワークショップを開催します。

土に触れる、糸を紡ぐなど生きる為に必要な原点は生命力を活性化させるうえでも大切なこと。のんびりと糸を紡ぐ時間を体験しませんか？詳細は東光庵ホームページの「染め・よもぎ工房」からご覧ください。

次回東光會の予定 「足は語る」

8月16日（土）、9時30分より東光庵にて。

体の最下部にある足は、体全体を反映します。タコ、魚の目、巻き爪、外反母趾、水虫、靴の偏った減り方など、足からのサインの読み解き方、予防、治療法、靴の選び方などを紹介します。詳細はホームページにて。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あんまマッサージ指圧師 熊岡央企

[TEL] 0467-98-3213

[mail] toukouan@hotmail.co.jp

[HP] 「東光庵」「熊岡」で検索してください