

7 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

毎年夏バテしている方、必見！！



7月に入り、暑い日が続くようになってきました。梅雨が明ければ夏本番です。暑い日が続くと体力が徐々に奪われ、8月末ごろには夏バテを起し食欲減退、体のだるさを訴えるようになります。汗のかき過ぎによるミネラルやビタミンの消耗、クーラーのあたり過ぎによる体温の調節不良、暑さによる睡眠不足などが原因と考えられます。今回は東洋医学の観点から夏バテ対策を見ていきたいと思ひます。



漢方では『補剤』という考え方で治療します。

体の中で足りないのも、足りない分だけ漢方で補います。

虚：抵抗力が弱っている状態
実：抵抗力が強すぎる状態
陰：寒さに支配された状態(冷え症)
陽：暑さに支配された状態(ほてり、のぼせ)

漢方

恒常性(ホメオスタシス)

バランスの取れている状態

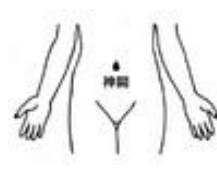
夏バテ対策に最適な漢方はコレです！

- * 補中益気湯(41番) 全身の倦怠感、夏やせ、食欲不振、多汗などの症状の方
- * 六君子湯 (43番) 冷え症、胃痛、悪心・嘔吐、食欲不振

※かかりつけの医師または湘南ライフ内科クリニックでご相談下さい

鍼灸ではツボ刺激や温める治療を行います。

- 合谷(ゴウコク) : 親指と人差し指の間のツボ
- 湧泉(ユウセン) : 足の裏の中心より前の方にあり、第2と第3の指の間の少し窪んだ所のツボ
- 足三里(アシサンリ) : 膝のお皿の下、外側から指3本目のツボ
- 神闕(シンケツ) : お腹の中心のツボ(お臍)



代表的な夏バテのツボです。特に胃腸が弱っている方は試してみてください。指で3秒押しして3秒離す、を繰り返します。神闕(シンケツ)は温めるのが効果的です。

毎年夏バテになるという方は是非、漢方や鍼灸治療を試してみてください。そして今年こそは夏バテ知らずのからだを目指しましょう！！



診療時間変更のお知らせ

湘南ライフ内科クリニック、江ノ島整形外科・外科

7/14(土)午後の診療は**休診**です。