

夏バテも？「自律神経」の乱れから来る体調不良



夏バテは夏負け、暑気あたりともいわれ、「倦怠感」「不快感」「疲労感」「集中力が続かない」「食欲不振」といった症状が出る、いわゆる「夏限定の慢性疲労」です。では何故夏バテが起きるのでしょうか？◆人間の身体は通常、体温が36～37℃に保たれています。最も生命維持活動がスムーズに行われる温度だからです。暑くなり体温が上昇すれば、汗をかいて体温を下げます。この時、汗は体内に存在するミネラルも同時に体外へ放出します。その為体内のミネラル分が大量に失われ、それが原因で体調のバランスが崩れ疲労感が生じます。◆また、暑いからと冷たいものを飲み過ぎると胃腸が冷え、機能が低下して、消化不良につながります。◆汗をかいたり、血管を広げたりして暑さに対処するのは自律神経の働きによるものですが、冷房の効きすぎた屋内と熱い屋外の出入りが頻繁になれば、体温調節の回数が増え、いわゆる自律神経の過労状態となります。自律神経は呼吸、消化、代謝、排泄、睡眠など、人間の生命維持活動を司る機構です。そのバランスが崩れれば、スムーズにその活動を行うことができなくなり、その結果「疲労感」や「食欲不振」などの自律神経症状が出てきてしまうのです。



夏バテに効果的なツボを紹介するよ！

東洋医学から夏バテを考える



東洋医学の世界観では気候の変化も病を作る一因と考えられています。気候の変化とは「風・暑・湿・燥・火・寒」に分類され、そのどれも力が強くなりすぎると邪となって体に悪影響を及ぼします。日本の高温多湿な夏は暑邪と湿邪が体に侵入しやすくなります。

暑邪が体に侵入すると体温が上昇し、大量の汗が出て喉が渇きます。こうなると体の各器官に潤いを与える『津液(しんえき)』が不足し、それと同時に体の生命活動を支える『気』も不足してきます。そのため肌の乾燥や関節の動きにくさ、疲労感、息切れなどを強く感じるようになります。

湿邪は水の性質があり、粘り気が強い邪です。湿邪が入ってくると津液の流れが悪くなるため、便秘やむくみ、水を被った服を着ているような体の重さを感じます。

これに加え過度の冷房による寒邪の侵入もあり得るのが現代の夏です。寒邪は皮膚や呼吸器内臓に侵入するので、手足の冷え、咳やのどの痛み、下痢などを引き起こします。

暑邪の影響で津液が不足し、その不足した津液が湿邪の影響で滞り、体を守る機能が低下する。その弱った体にダメ押しとばかりに寒邪が襲い掛かってきて体調を崩す、というのが東洋医学的な視点で見る夏バテではないかと考えられます。



③ 命門(めいもん)

命門とは古代中国において「生命の重要な門」「生命力の中心」を指します。その名前の付いたこのツボはおへその真裏ウエストの高さにあり、冷えやむくみなど循環不良の改善に使います。



① 気海(きかい)

おへその指2本下にあるツボです。『気』が海のように集まるという意味で、『陽気』の不足での不調に使います。

② 足三里(あしさんり)

はい、「奥の細道」松尾芭蕉も据えたという足三里。膝の外側、お皿の下から指4本分下がった、いちばんくぼんでいる場所、向こうずねの外側です。胃ともつながりの深いツボで食欲不振にも効果があります。



エンパワーライフ
訪問はりきゅう・リハビリ

TEL 070-5523-1180
FAX