

### 夏バテ

夏バテは、高温多湿による発汗異常や寝不足による自律神経の乱れなどが主な原因です。



### 【夏バテ】

全身のだるさ・・・  
あなたは、  
どう対処していますか？

#### 全身のだるさに効くツボ

- ①百会(ひゃくえい)  
位置: 頭頂部の正中線上、両耳と鼻の延長線が交わる凹んだ部分。  
効果: 疲労、倦怠感、頭痛、疲れ目、肩こり、鼻詰まりなど。
- ②天柱(てんちゆう)  
位置: 首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側のくぼみ部分。  
効果: 疲労、倦怠感、目の疲れ、頭痛、めまい、頭部の疾患など。
- ③腎俞(じんゆ)  
位置: 腰部の第2腰椎の両側、中心から親指幅1本半外側の部分。  
効果: 倦怠感、泌尿器科の症状、循環器系の症状、腰痛など。
- ④居膠(きりょう)  
位置: 骨盤前部の出っ張りとお尻の外側の出っ張りの中間部分。  
効果: 疲労、倦怠感、足のだるさや強ばり、膝や股関節痛など。
- ⑤殷門(いんもん)  
位置: 太ももの後面中央(お尻の溝から親指幅6本分下)部分。  
効果: 倦怠感、下肢の痛み・だるさ、坐骨神経痛、こむら返りなど。
- ⑥足三里(あしさんり)  
位置: 膝の皿の外側から親指幅3本下の部分。  
効果: 無病長寿・全身調整のツボ、倦怠感、熱中症、こむら返りなど。
- ⑦湧泉(ゆうせん)  
位置: 足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずとの際部分。  
効果: 体調の調整のツボ、倦怠感、熱中症、こむら返り、冷え性など。

#### 安眠・快眠に効くツボ

- a.安眠(あんみん)  
位置: 耳たぶの後ろ、骨の出っ張りから1横指下の部分。  
効果: 不眠、不安、ストレスなど。
- b.合谷(ごうこく)  
位置: 人差し指と親指の骨が合流する部分から、少し人差し指側。  
効果: 鎮静作用、万能のツボ、歯痛、頭痛、顔痛など。
- c.失眠(しつみん)  
位置: 足裏、かかとのふくらみの中央部分。  
効果: 不眠、不安、ストレスなど。

### 【暑さ対策(安眠対策)】

- ①寝具: 冷却敷きパッド、氷枕や保冷材の利用  
首筋・脇・脚の付け根を冷やす
- ②エアコン: 目安は26～28℃
- ③扇風機: エアコンと併用して空気を循環させる
- ④除湿器: 目安は50～60%(湿度を下げて、蒸し暑さを取り除く)
- ⑤窓からの熱を遮断: すだれ、遮熱カーテン、フィルムなど
- ⑥冷却グッズ: コールドスプレー、アイスバッグ、冷タオルなどの活用
- ⑦ツボ押し: 安眠・快眠のツボ ⇒ a.安眠 b.合谷 c.失眠

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

こまめな「水分補給と塩分摂取」をお忘れなく！

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3～5秒を目安に、5～10回繰り返します。左右対になっているツボは、左右同じように押します。皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

<https://www.haruto22.com/>

はると在宅マッサージ  
〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10  
TEL 082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元