

### 熱中症

熱中症の症状は、多くは水分と塩分の不足が原因となっています。こまめな水分と塩分補給をすることで、症状の改善が期待できます。



### 【熱中症の予防と対策】

- ①水分と塩分  
こまめな水分補給とほどよい塩分摂取。
- ②気温と湿度  
室内外の温度と湿度、暑さ指数をチェックする。  
環境省熱中症予防情報 <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ③室内外環境  
快適な室内温度調整。帽子や衣服の工夫。  
夏場：温度25～28度、湿度45～60%
- ④冷却用品  
飲み物や冷却グッズを活用。脇の下や首元を冷やす。
- ⑤体調管理  
適度な休憩やツボ押しで、体調を管理をする。

### 【熱中症】

熱中症……あなたは、どう対処していますか？

- ①人中(じんちゆう)=(水溝)  
位置：鼻の真下、みぞの中央部分のツボ。  
効果：熱中症、失神、ヒステリー、顔面の麻痺、救急の常用穴。
- ②内関(ないかん)  
位置：手首の横紋の3横指肘側の、腱と腱の中央。  
効果：熱中症、循環器系疾患、気血の出入口、乗り物酔いなど。
- ③中衝(ちゅうしょう)  
位置：中指の人差し指側、爪の付け根部分。  
効果：熱中症、手の知覚・運動障害、動悸、ストレス失神など。
- ④中腕(ちゅうわん)  
位置：胸骨体下端とおへその中間(おへそから親指幅4本分上)部分。  
効果：熱中症、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感など。
- ⑤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：熱中症、こむら返り、無病長寿のツボ、全身調整のツボ。
- ⑥三陰交(さんいんこう)  
位置：下腿部の内くるぶしから4横指上の部分にあるツボ。  
効果：熱中症、冷え性、生理痛、膝の痛み、女性の特効穴。
- ⑦復溜(ふくりゅう)  
位置：下腿部の内くるぶしから3横指上の部分にあるツボ。  
効果：熱中症、冷え性、手足のむくみ、耳の痛み、歯の痛みなど。



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。

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。

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

7・8月は「熱中症予防強化月間」です。