

夏バテii

食欲不振の原因を東洋医学では、主に「胃腸が冷えている」冷たい飲みものや冷たい食べ物、冷房などで体が冷え胃腸も冷えている状態と捉えています。



【食欲不振】

夏バテによる食欲不振、あなたは、どう対処していますか？

夏バテによる「食欲不振」に効くツボ！

- ①中脘(ちゅうかん)
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)。
効果: 食欲不振、熱中症、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感など。
- ②盲兪(こうゆ)
位置: おへその両側、親指幅半分外側の部分。
効果: 食欲不振、胃の疾患、腹痛、胸やけ、下痢など。
- ③天枢(てんすう)
位置: おへその両側、親指幅2本分外側の部分。
効果: 食欲不振、消化器系の疾患、吐き気、嘔吐、倦怠感など。
- ④肝兪(かんゆ)
位置: 背中の第9胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。
効果: 食欲不振、肝機能調整、倦怠感、むかつき、虚弱体質。
- ⑤胃兪(いゆ)
位置: 背中の第12胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。
効果: 食欲不振、胃の疾患、腹痛、胸やけ、不安など。
- ⑥足三里(あしさんり)
位置: 膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。
効果: 食欲不振、無病長寿のツボ、冷え性、胃痛、頭痛、のぼせ。
- ⑦商丘(しょうきゅう)
位置: 内くるぶし下方前面の部分。
効果: 食欲不振、消化不良、消化器系の疾患、頭痛、倦怠感。
- ⑧衝陽(しょうよう)
位置: 足の第2指、第2中足骨の根元部分。
効果: 食欲不振、胃の疾患、下痢、発熱、歯痛など。

【食養生(食事対策)】

東洋医学ではツボ療法と共に、養生(生活習慣や食習慣)を見直すことで夏バテの不調を改善して行きます。

昔から「梅干し」は、医者いらずと言われる食材です。有機酸が多く含まれており、食欲増進・整腸作用・疲労回復に効果が期待できる食材です。

- ・食欲増進: 梅干し
- ・整腸作用: 山芋、人参、生姜
- ・消化補助: 大根
- ・血流促進: 玉ねぎ、南瓜(カボチャ)

・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。

・熱中症: 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