

熱中症iv

手足のしびれ、頭痛、めまい、吐き気、失神・・・
熱中症・・・これからの季節、他人ごとではありません。



熱中症は、屋内外での高温多湿な環境から起こる、さまざまな症状の総称です。高温多湿な環境によって体の温度調整機能が低下し、体の水分や塩分バランスが崩れ、体が環境に適応できなくなった状態です。

東洋医学では、熱中症の症状を、身体の「気・血・水」のバランスの崩れ、気虚（気が不足）、陰虚（体に熱がこもる）、湿邪（水分の巡りが悪い）の状態と捉えています。

「熱中症」に効くツボ

顔と手のツボ：①人中 ②内関 ③中衝

①人中（じんちゆう）＝（水溝）

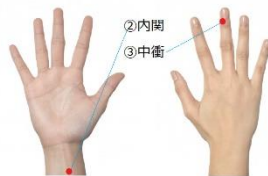
位置：鼻の真下、みぞの中央部分のツボ。
効果：熱中症、失神、ヒステリー、顔面の麻痺、救急の常用穴。

②内関（ないかん）

位置：手首の横紋の3横指肘側の、腱と腱の中央部分。
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（ちゆうしょう）

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。



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。いつもと違う、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。

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。

熱中症の予防

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。

③室内外環境

快適な室内温度調整。帽子や衣服の工夫。

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。

ツボの押し方と注意点

写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。ツボ押しは、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。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

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/>