

健康ニュース 夏の特別号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F
TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~ 8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日



[特集]夏の過ごし方について

東洋医学では、“夏は「心臓と消化器」の排毒の季節”とされています。

夏の季節に、汗をかくことは、今まで心臓や消化器にたまってしまった疲労物質を出して心臓や消化器の病気から守ろうとしているという考え方です。

夏にかく汗は、特別なものであるという考え方で、冷房に頼って涼しいと汗をかかないで夏を過ごしてしまうと、秋から冬にかけて心臓や消化器の病で倒れてしまう可能性があるということです。ちなみに、先進国で心臓病が死因のトップにあげられるようになってしまったのは、夏の過ごし方に問題があるといえるかもしれません。

よほど暑いときは冷房も仕方ないと思います。しかし、それ以外では出来る限り汗をかくようにするべきでしょう。

<夏の過ごし方>

そこで夏の過ごし方をまとめてみました。

- ・夏にかく汗は特別なので、汗をかくように心がけます。
- ・シャワーだけで済ますのではなく、湯船につかるようにしましょう
また、**半身浴も夏が一番良い季節**とされています。
- ・冷えを防ぐため、**絹の5本指靴下**を、夏こそ愛用してください



<冷えについて>

夏に「冷え」というのは、意外に思うかもしれませんが。しかし、夏の暑い日差しで肩や頭などが一層熱くなった結果、足下が逆に冷えの状態になってしまうのです。そして、**汗を多くかくこと冷えの原因ではないことも覚えておくと良いでしょう。**

また、その「冷え」を放っておくことによって、血の巡りが悪くなり、体が疲れる状態となります。汗を多くかくから、体が疲れるというわけではありません。(ただし、水分補給や塩分の摂取など必要なことはあります。)

また、冷房の効いた部屋では、足下から冷えるため(冷気は空気より重い!)に「冷え」の状態になります。

つまり夏こそ足下が冷えるのです。そして、そのことに結構、無頓着なままです。だからこそ、下半身の冷えに注意が必要です。

<まとめ>

夏は心臓と消化器が体内疲労物質を出す季節ということを知っていて、出来るだけ汗をかくように心がけ、暴飲暴食を控え、下半身の冷えに気を付けながら過ごせば、秋風の吹く頃、心臓も消化器も毒だしが終わり、すっかり調子が良くなった自分に会えるはずですよ。ご自愛あれ!!