



「夏バテ」 予防

夏バテって辛いですね。夏バテは、熱帯夜による睡眠不足、発汗異常、室外とエアコンの効いた室内との温度差による自律神経の乱れなどが原因で起こります。

主な症状は、全身のだるさと疲労感、食欲不振です。中国医学では、症状から「証」を導き出し治療を行います。夏バテの症状は「脾気虚証」にあたります。中国医学の「脾」の働きは、食べたものの消化と吸収です。そのため、冷たいものを飲みすぎるなどの飲食の不節制が原因で「脾気虚」となり、夏バテが起こると考えます。また、睡眠不足や室内外の気温差による肉体疲労から「気虚」となり、進行して「脾気虚」となることもあります。そこで、夏バテを予防するには、「脾気」を補う食材を摂るようにしましょう。また、生ものも身体を冷やすので、冷たいものや生ものは食べ過ぎないようにしましょう。ツボでは、「脾胃」を元気にする「足三里」や自律神経を調える「湧泉」を刺激しましょう。

「脾気」を補う食材

- ・うるち米、もち米、山いも、じゃがいも、にんじん、れんこん、干しいたけ、栗、蜂蜜、鶏肉など

◆夏バテを予防する「ツボ」

【足三里】

膝のお皿の下のくぼみから指4本分下に下がったむこうずねの外側



【湧泉】

足の裏にある人の字状の交点の内側にできるくぼみ



【押し方】 ゆっくり3~5秒かけて押します。5~10回繰り返しましょう。

最後に、「脾」が弱ってなくて、暑くて体に熱がこもっているような時は、体から熱を取り去る食材を摂りましょう。

そば、レタス、トマト、白菜、きゅうり、にがうり、もやし、すいか、バナナ、梨、緑茶、豆腐など暑い夏を元気に過ごしましょう！