



2019年7月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 	5	6
7 休診 七夕	8 	9	10	11 	12	13 診療日 時間変更 (午後1:00～ 5:00)
14 休診	15 休診 海の日	16 	17 	18 	19 	20
21 休診	22 	23 	24	25 	26	27
28 休診	29 	30 	31			

梅雨に入り毎日蒸し暑く湿度が高い日が続いています。じっとしていても汗ばみ何となく身体が重だるく、スッキリしない状態。不快指数がかなり高いですね。

＼(◎o◎)／！湿度が高いと汗をうまく蒸発させる事が出来ずに、熱が体内にこも

ってしまい、体温調節の乱れが生じて体調不良に陥ります。そこに暑さからの体力消耗や睡眠不足・栄養不足などが重なり慢性的な疲労が蓄積して、いわゆる”夏バテ”になります。

さらにここ数年熱中症の予防からエアコンを過度に使われる方が増えていると思われま

人間の身体は暑い時は汗をかいて体温を下げる・寒い時は血管を収縮させて体温が逃げない様に防

ぐ働きが備わっています。ところが効き過ぎるエアコンによる冷えや、室外との温度差によって自律神経のバランスが崩れ調節機能が鈍くなってしまいます。その結果血行が悪くなり、全身の倦怠感や頭痛・夏風邪といった体調不良に繋がっていきます。(私は出来る限りエアコンは使わずに扇風機で部屋全体に風を送ったり、アイスシートを使って自然な状態を保つ様にしています)

では、夏バテを感じた時の早期解消に特別効果的なツボを紹介します。

①足の三里 (胃腸の働きを高めま

す) ②合谷 (消化器系の働きを高めま

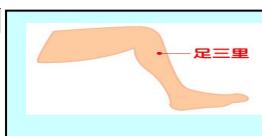
す) ③湧泉 (身体全体の疲労回復を早めま

す) ④三陰交 (血行を良くし、身体全体を温めま

す) ご自分の指で数秒間

押す位で充分です。

試して下さい。



—お 知 ら せ—

7月13日の診療は、午後1:00～5:00に変更になります

