

あるく健康ニュース 7月号

暑いのに冷える

東洋医学の冷えとのぼせについて

夏の暑さが感じられる季節になりますが、実はこれからの季節に注意が必要な事が有ります。
「冷え」です！！暑いのに冷え！？と思われる方が多いと思いますが、
東洋医学で言う「冷え」とは温度差に関係が有ります。

皆さん経験があるかも知れませんが「夏バテ」もその症状のひとつです。
この状態は、暑い時に冷たい物の取り過ぎで
内臓が冷えてしまう事によって起こると言われています。

身体は暑いけど内臓は冷えている状態は温度差が大きく、
身体に負担が大きいのです。

しかしながら、温度差というのは難しいもので
視点を変えて逆の話しをしますと、身体が暑くなっている状態とは
相対的に内臓が冷えている状態と同じになります。

- ◆温度差がある＝冷え＋のぼせ
- ◆足が冷える→頭がのぼせる 頭がのぼせる→足が冷える
- ◆内臓が冷える→身体が暑い 身体が暑い→内臓が冷える

そこで、「頭寒足熱」という言葉が有りますが、
頭を冷やして、足を温めると身体の温度差を減らせる効果が有ります。
東洋医学では、頭に鍼をし、足にはお灸をする治療を行う事も有ります。

具体的に自宅で出来る事は、頭のアイシングと足湯です。
まさしく「頭寒足熱」とは良く言ったものですね（＾＾）



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

