メディカルスパだより

自律神経を整えて快適な秋を過ごそう！

鍼灸師
碓氷　智香

こんにちは。鍼灸師の碓氷智香です。この夏、全国で気温38度を超える地域がたくさんあり、暑さの厳しい日が続きましたね。しかし、室内は一変して冷房で冷やされ、外との気温差が10度以上という状況が多くみられました。もしも私たちの体温が外気温と同じだったとしたらどうでしょうか。38度の高熱が出たときのことを想像してみてください。きっとふらふらして歩くこともままならなかったでしょう。そして万が一、体温が28度になってしまったら、意識は失われ起き上がるどころか命の危機にさらされてしまうことでしょう。けれど実際はよほどのことがない限り、私たちは気温差があろうとも、体温を36～37度に保ち、日常生活を送ることができます。それはいったいなぜでしょうか？その理由は、私たち人間は生まれつき自動で体温をコントロールしてくれる神経をもっているからです。これを「自律神経」といいます。

○自律神経の働き

私たちは、気温が上がり暑さを感じると汗をかいたり血管を広げて体の熱を逃がそうとします。そして気温が下がり寒さを感じるとブルブルと筋肉を動かして体温を上げようとしたり、血管を縮めて熱を逃しにくいようにします。さらに体温調節だけでなく、肺や胃腸、子宮なども自律神経の働きによって調節されています。

○自律神経が乱れると

冷え性、ほてり、疲労感、頭痛、肩こり、耳鳴り、めまい、吐き気、食欲不振、便秘、下痢、生理痛など、全身のさまざまな不調が現れます。

○自律神経を整えるコツ①食事

暑いときには冷たい物が欲しくなりますが、37度の内臓にいきなりキンキンに冷えた飲み物が入るとどうなるでしょうか？カラダはそのまま冷えてしまっては危険なので体温を維持するため自律神経をフルに使って体温を上げようとします。すると胃腸の血管が縮こまり血液の流れが悪くなり、消化吸収力が低下してしまいます。はじめはパワーがあった自律神経も使いすぎると疲弊し、弱くなります。結果、先述のような不調を招いてしまうことになります。そうならないためにも、日ごろから心がけて温かいものを食べる、飲み物は常温のものをとるようにしましょう。間食にも気を付ける必要があります。水分の多い食べ物や食べ物やフルーツ、白砂糖、小麦はカラダを冷やしやすい食品です。おやつを食べるなら、カラダを温めながら栄養も摂れるドライフルーツがおすすめです。特に干し芋、レーズン、栗、桃、あんず、ショウガなどは東洋医学においてカラダを温める「陽」のフルーツといわれています。

○自律神経を整えるコツ②セルフケア

まずは呼吸です。意識してゆっくり大きく深呼吸をしましょう。ご自身の心地よいと思うポイントを見つけてみてください。上手く吐けなかったり吸えなかったりしても大丈夫です。

自分のカラダの状態に気づくことがケアの第一歩です。気長に続けていきましょう。

そして、冷たい物の摂取でダメージをうけてしまった胃腸におすすめなのが「足三里」というツボへの刺激です。場所は、ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところです。ツボを押す場合は、徐々に力を入れて気持ち良い所で3秒止めてゆっくり離すとよいでしょう。お灸をする場合は、汗をよく拭き取り、お風呂の前後30分は避けてください。お灸はメディカルスパ鍼灸院でも購入可能です。より詳しいツボの位置は鍼灸師までお気軽にご相談ください。

自律神経を整えて、スッキリ爽やかな秋を思う存分楽しみましょう！

メディカルスパ西鎌倉

住所　鎌倉市西鎌倉1ー18ー3
TEL　0467-33-0121
営業時間
9:00～18:00（最終受付）　＊予約制
休診日　日曜・祝日
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング　医療リンパドレナージ　ヨガ
アロマセラピー　カイロプラクティック　オステオパシー
HP　https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい

住所　横浜市中区桜木町1ー1ー7　コレットマーレ3F
医療モール内
TEL　045-263-6848（鍼灸院）
045-651-2588（カウンセリング）
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：00（最終受付）
［土・日］10：00～18：00（最終受付）
休診日　祝日
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング
HP　https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂

住所　横浜市中区花咲町3ー103ー3　ベイビュー横浜2F
TEL　045-567-6848
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：30（最終受付）
［土・日・祝］10：00～18：00（最終受付）
休診日　不定休
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
医療リンパドレナージ
HP　https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/