メディカルスパだより

高

橋

史

ましテレビでは、 を超える日のことです。 [目の猛暑日] との報道がありまし 023年8月 毎 猛暑日とは 日 暑 い 日 1 7 「東京は今年、 最高気温が35℃ が \exists 続 き $\widehat{+}$ ま の す のめざ 2 ね

ると思います。

知っていますか? こしてしまいます。 がだるい""食欲がない" '寝不足" !ゆる夏の暑さによる体調不良を起 このような暑さが続きますと、 この夏バテがおこってしまうか、 、などといった「夏バテ」、 みなさんはなん "疲れやすい" 体

な機能 足 繰り返し温度差を感じると、 度に保っているのです。 することによって、 私たちの体は自律神経の動きによっ みてみると、一 さを感じると汗をかいて、 には乱 発汗すれば れや (の室内と室外には温度差があり、 大正製薬のホームページを参考に 寝苦しさによる睡眠不足も夏バ 体温の調整がされています。 症状がでてくるようです。 食欲不振 れてしまうとのことです。 に影響を及ぼすため、 自律神経の不調は体内の様々 般的 水分やミネラルの不 倦怠感などの夏バ 体温を一 (西洋医学) しかし、 熱を放散 胃腸の 自律神 定の温 そ 真 暑 に O5 様 論 0) 不良を起こしてしまいます \mathcal{O}

です。 テの原因になると言われているよう ますかっ 思い当たる方、いらっしゃれ

生命活 消化 中 呼吸や体温、 か きていくためには必要なところで、 内で分解したり、 収可能にする)、代謝 んなところで働いているかというと、 ちの意思とは関係なく働きます。 体が自律的に働く神経であり、 なった場合に したりする)、 ため、 休む (体内に摂り込んだ食べ物を吸 自 動を維持するために年がら年 自律的に働き過ぎると体調 ことなく働いています。 [律神経はその名前の 血圧、 排尿・排便などで、 "自律神経失調症" 他のものへと合成 心拍 (心臓の拍動) (食べ物等を体 通り 私た 生 そ

腎臓) 考えます。 があり、 機能を五行学説に当てはめると、 つの性質に分類し、 東洋医学では、 々な現象を木・ になります。 すく 節 それによると、 これは古代中国の哲学理 肝臓・心臓・胃腸・肺臓 (春・夏・土用・秋・冬) 自然界や人間などの 五行学説というも 火・土・金・水の その関係性を 五臓

自律神経という言葉はよく耳にす 特に体の調子が悪く \mathcal{O} d 火は熱や暑さを意味し心臓と夏に します。 工用とは、 ね ・8日間ずつになります。 立夏、 "土用の丑の日" 立秋、 立冬 <u>\</u>

胃腸の 暑さ が作られ が弱くなる可能性がでてきます。 もならないほど焼き尽くすので、 そのため火が強くなり過ぎると灰に 界では燃え上がった火から灰が生ま 考えれています。 季 た 火から土が生まれる。 といいます。これは母が火で、子が土 土の関係を五行学説では、 ト節の変わる時なので緩衝作用とも 冷 土になるということになります ため、 火 動き たいもの 土は胃腸と土用になります なくなる。 が強過ぎると胃腸 夏の暑さの他に、 こはさら を摂取し過ぎれ さらに、 に弱く 言い換えると いわゆる自然 なり 母子関係 この火と で有名で 春直 胃腸 または ます \pm ば ŧ

体を大切にすること) をできたらと思います 次 [は養生 (健康に気をつけ や予防の説 朋

状が起きます。

メージを与えると夏バテと同じ



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 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

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.medi-spa.jp/momijizaka/

メディカルスパみなとみらい

などみらい 11:00~19:00 TEL:045-263-6848

住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F

[月~金]11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

HP https://www.medi-spa.jp/minatomirai/

カウンセリング: 0467-33-0121(予約専用ダイヤル)

医療モール内

営業時間 *予約制

心理カウンセリング

休診日 祝日

施術メニュー

TEL 鍼灸院: 045-263-6848



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3 TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

メニュー

KENS Café

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 アロマセラピー カイロプラクティック

HP https://www.medi-spa.jp/kamakura/