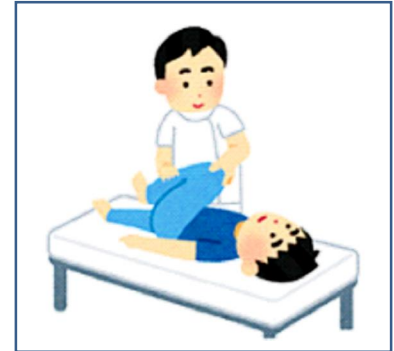




# 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

果物であれば柿や梨、栗。魚であればサンマなど、この時期は美味しいものに溢れていますね。食欲の秋という言葉があるのも頷けます。でも食欲ばかりを満たしては、もちろん体によくありません。スポーツの秋でもありますから、この機会に何か運動を始めてみませんか？秋らしい美しい風景を楽しみながらのジョギングやウォーキングなどがオススメですよ。



## 今月の健康ヒント「この時期から考えたい『乾燥対策』」

ジメジメとした季節が終わり、過ごしやすい季節になってきました。過ごしやすいとは言いつつも、これからの時期は「乾燥」に気をつけなければいけません。

乾燥が体にもたらす影響は主に2つ。1つは、喉や鼻の粘膜が乾きやすくなることです。気管にある「繊毛細胞」の働きが弱まり、体内に気管を通して入ってきたウイルスや細菌を体外に出しにくくなります。

また、空気が乾燥していると、インフルエンザなどのウイルスが活発になります。ウイルスを排出する機能が弱まっているところに、活発なウイルスが侵入してきた結果、風邪をひいたり感染症にかかったりしやすくなる、ということですね。

乾燥がもたらす体への影響のもう1つが、お肌の乾燥です。かゆみが出たり、粉がふいてるような状態になったり、人によって症状はさまざまですが、湿疹やひび割れなどにまで発展すると非常に厄介です。場合によっては皮膚科に通わなくてはなりません。

つまり、たかが乾燥と侮っていると、いつの間にか病気の原因になってしまっているということ。両方とも突然その状態になることはありませんので、今の時期から対策しておくことが重要です。



まず、外出の際はマスクの着用を心がけましょう。マスクはウイルスや細菌が口から侵入するのを予防すると同時に、息がこもることによって吸う息の湿度を高めてくれる効果があります。

もちろん自宅にいる時にマスクを着用していてもいいのですが、長時間ガーゼが肌に触れていることが肌荒れの原因となってしまうことも。自宅では加湿器などを利用して、40%~60%の湿度をキープするようにしましょう。加湿器が置けない部屋がある場合は、濡れたバスタオルを吊るしておいたり、コップに水を入れておいたりするだけでも効果がありますよ。

## 宝町整骨院からのお知らせ

朝晩が冷えて昼間が暑く、体温調整が難しくなってきましたね。この時期は体調が崩れやすいので、何かおかしいなと思ったら早めの受診をしてください！

10月の祝日のお知らせ

10/9（月） 午前中のみ完全予約にて受付。

## 今月の身体の話「ツボへの刺激の方法と腰痛・ひざの痛みを和らげるツボ」

先月は、頭痛や肩こりを軽減するツボの場所についてお話いたしました。今回も引き続き体に存在するツボの話をしていきますが、まず、ツボへの刺激のしかたについて解説したいと思います。

ツボへの刺激というと、親指などでの指圧を思い浮かべる人が多いかもしれません。もちろんそれも一つの方法ですが、他にも刺激のしかたにはさまざまな方法があります。

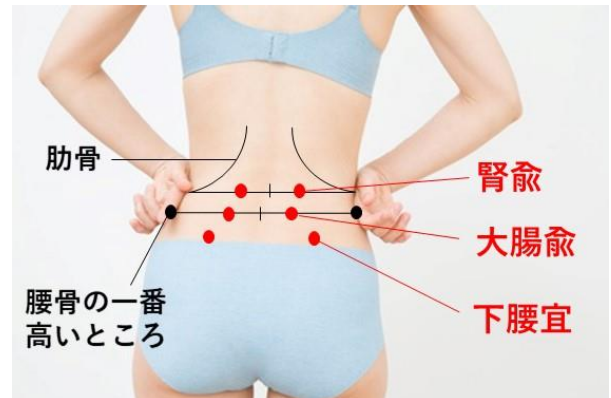
例えば、指を揃えた状態でツボの周辺を「さする」。お灸や、50～60℃のお湯に浸してから絞ったタオルなどでツボ周辺を「温める」。指を揃えた状態で、強すぎず弱すぎずの力でツボ周辺を「揉む」のも、刺激の方法としてオススメです。

どの方法でも、共通して気をつけてほしい点があります。それが「適度な力を入れること」。ツボへの刺激は、強ければ強いほどよいというものではありません。痛すぎず、でも弱すぎずの適度な力加減が必要です。症状がひどい場合だと、軽くさすだけで効くこともありますので、痛みを我慢しながら刺激することのないようにしてくださいね。



それでは、実際のツボの場所を見ていきましょう。まずは腰の痛みを和らげるツボです。

背骨の近くにはさまざまなツボがあります。その中の「腎<sup>じんゆ</sup>」「大腸<sup>だいちょうゆ</sup>」「下腰<sup>しもようぎ</sup>宜」の3つは、腰痛にとっても効果的なツボです。



まず両脇腹を触り、一番下の肋骨を探します。両方の肋骨を直線で結んだ延長線上に腎<sup>じんゆ</sup>はあります。背骨のラインから、指2本分外側です。大腸<sup>だいちょうゆ</sup>は同じように、体の側面にある腰骨の一番高いところを探します。その2点を同じように直線で結んだ延長線上、背骨の指2本分外側です。下腰<sup>しもようぎ</sup>宜は、大腸<sup>だいちょうゆ</sup>から指2本分下に、更に指2本分外側に行ったところにあります。全て、左右のツボを同時に均等な力で押すようにしましょう。

ひざの痛みは、ひざを曲げたときに出っ張るひざの皿の下にある内側のくぼみ「内<sup>ない</sup>膝<sup>しつが</sup>眼<sup>ん</sup>」と外側のくぼみ「外<sup>がい</sup>膝<sup>しつが</sup>眼<sup>ん</sup>」を刺激することで軽減することができます。中指でひざの皿に向かって押すようにすると効果的です。ただ、ひざが腫れていたり熱を持っていたりする時は行わないようにしてください。更に痛みを引き起こす可能性があります。

ツボの刺激はこまめに行うことが肝です。1～2分を、1日3～5回ほど行うと効果的です。

### ～編集後記～

実はツボ押しは、お腹が空いている時も満腹の時も避けた方がいい、ということをご存知でしたか？空腹時は体に負担がかかりやすくなりますし、満腹時は食べたものの消化を妨げやすくなってしまいます。ちょっとご飯を食べた後に・・・と考えているのなら要注意。ある程度「この時間にやる！」と決めて、アラームなどをかけておくと安心ですね。

発行：宝町整骨院  
住所：春日市宝町 3-11-1-107  
電話：092-573-6610  
各種保険・交通事故取扱い  
予約優先制  
水曜午後は 17 時まで予約受付