

新年あけましておめでとうございます。

本年も職員一同頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

大泉 News Paper も発行し始めて1年を経過します。これからも様々な内容をお届けいたします！

2008年第1号は『冷えとツボについて』です。



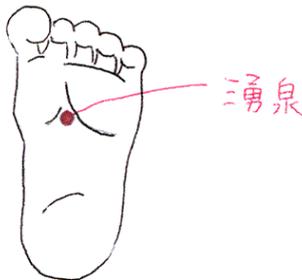
手足が冷たい、腰が冷えるといった冷え性の方には、月経痛・月経不順(排卵障害)・頭痛・肩こり・腰痛など様々な症状を伴うことが多いようです。

冷え性の原因は主に血液の流れを調整している自律神経の働きの乱れです。血行が悪くなり、特に血管の少ない末端の手足や腰に血液が行き渡りにくくなります。その結果、手足が冷たくなるというわけです。骨盤内の血行が悪くなると、子宮や卵巣への血液の流れが悪くなります。子宮・卵巣・脳の間ではホルモンのやり取りがなされ、排卵を調整します。卵巣で作られるホルモン(エストロゲンやプロゲステロン)は子宮に行き子宮内膜を整えて妊娠しやすい環境をつくりますし、脳に行って卵胞の成熟具合を知らせて、卵胞の成長(FSH)や排卵の指令(LH)が脳から出るのを促したりします。このように骨盤内の血流は正常な月経周期(排卵)には欠かせないものです。昔から「若い女性はおなかを冷やすな」と言われていますが、誠に理にかなったものと言えます。

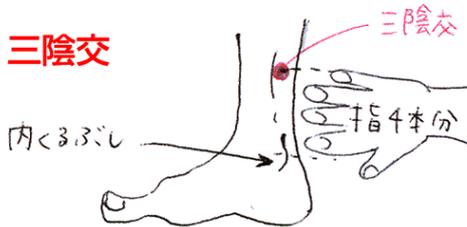


冷え性を改善するには、体を温めて血液の循環をよくすることが一番です。そのためには入浴、運動、栄養バランスのとれた食事が心がけることでしょう。また自律神経はストレスにより大きく影響されます。血液の流れをよくするビタミン E、末梢神経の働きを強めるビタミン B と C、増血を助ける鉄分などを積極的に摂るようにしましょう。漢方では当帰芍薬散、温経湯、加味逍遙散、桂枝ブクリョウ丸、十全大補湯、人参養栄湯、リョウ姜ジュツ甘湯などをその方の証(体質)に合わせて使います。自律神経訓練、鍼灸、マッサージなども効果的です。以下は簡単に行える「冷え」に効果のあるツボの刺激法です。

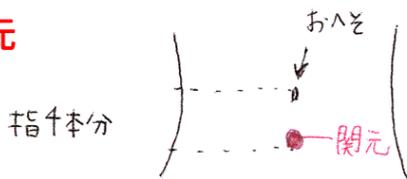
湧泉



三陰交



関元



「生殖能力を生み出すと言われている腎の気が湧き出るところ」

湧泉は足裏にある土踏まずの真ん中やや前の少し窪んでいるところにあるツボで、ここを刺激することで全身の血液の循環が促されます。湧泉の効果的な刺激法は、両手の親指を重ねて湧泉を中心に足の裏全体を押したりもんだりする方法です。また床にゴルフボールを置き、足で踏んで転がすようにすると簡単にツボを刺激できます。これを片足1~2分ずつ、朝・昼・晩の3回行いましょう。また、湧泉を温めるとさらに効果が高まりますので、ドライヤーの温風をあてるなどして温める方法もおすすめです。

女性のツボ。血行を良くして体を温める働きがあります。

内くるぶしの一番高いところから指4本分上がったところで、すねの骨の後ろ。3分くらいゆっくり親指で押しみましょう。

下腹部の血行を良くしてくれるツボ。おへそから指4本分下。使い捨てカイロなどで温めてみましょう。