



足のむくみは血液とリンパの流れが悪くなっている信号だと考えてください。この信号を放っておくと、体のだるさ（動くのが億劫になる）・めまい・頭痛・耳鳴り・手足のしびれ・腰痛・動悸・冷え性・眠気・食欲不振など様々な症状の原因にもなってきます。体に悪さをする余分な湿気を漢方では「**湿邪**」と呼びます。雨の日が増えると肌表面から湿邪は侵入し、蒸し暑い日が続くと冷たい水分を摂る量が増えて湿邪がさらに溜まってきます。湿邪は重く停滞しやすいのが特徴で、体内の循環を調整するポンプ機能に影響して、水分や血液の停滞を引き起こして体の不調の原因になってきます。このような不調を最近では**6月病**とも呼んでいます。改善ポイントは筋肉ポンプと呼ばれるフクラハギです。



湿邪チェック表 (3つ以上ある方はからだに湿邪が溜まっています!)



体の重だるさが増した		顔や下半身がむくみ易くなった	
味付けが濃くなっている		頭痛・耳鳴り、めまいが増えた	
手足や腰などが痺れやすい		下痢しやすくなった	
空腹感がなくなってきた		胃がチャポチャポしやすい	
天気が崩れる前に不調になる		首肩腰がこりやすくなった	
手足がしびれ易くなった		呼吸が苦しい時がある	

手軽にできるむくみ解消法



1. 塩分ともち米は控えましょう!

塩分ともち米は体に水分を溜め込むことで有名です。しょっぱい漬物やもち米から作っている赤飯やおかきなどの食べ過ぎには注意しましょう。

2. 同じ姿勢での長時間作業は控えましょう!

エコノミー症候群という言葉をご存知ですか? 座りっぱなしの移動だけでなく、仕事などでも同じ姿勢を続けていると静脈を圧迫して血液循環が悪くなってしまいます。こまめに足を動かすようにしましょう。足の裏筋伸ばしや背伸び運動などを毎日行うことが効果的です。

3. 生活リズムを整えることが大切!

梅雨の季節は低気圧と高気圧の変動が大きく、自律神経も乱れやすくなります。スマホなどでの夜更かしはもちろん、朝寝坊や食事の時間の乱れも疲れや体の重だるさに繋がります。なるべく睡眠や食事時間のリズムを安定させましょう。



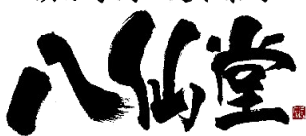
放置汗は痒みの天敵! 清潔さと保湿が大切!

汗をかいた時にはタオルでゴシゴシふかずに、シャワーで流すなどして清潔な肌を保つようにしましょう。汗を放置すると、そこに雑菌が繁殖したりして痒みや炎症の原因になります。また、入浴後は暑い時期でも低刺激の化粧水などの保湿剤を必ずつけるようにしましょう。

梅雨時期は曇っていても紫外線の影響を強く受けます。肌が弱い方にとって紫外線による刺激や乾燥は大敵です。近所へのお出かけの際にも必ず日焼け止めを付けるようにしましょう。さらっとしたSPF50あるUVケアサンプル進呈中。



漢方専門・健康薬局



営業時間: 10:00-19:00

定休日/毎週水・日曜日

電話: 042(769)0305

住所: 相模原市南区古淵2-18-3

メール: kanpou@hassendou.com

◆とうもろこしのヒゲ◆

6月の漢方茶は利尿作用があり梅雨時のむくみの改善に役立つ通瘦茶。腎炎や妊娠時の浮腫にもお薦めです。

