

# 暑さとジメジメ湿気は厄介！？



日本の夏は高温多湿です。

暑さは「心」の働きを低下させて、気力を減退させます。

湿気は胃腸の働きを低下させるため、栄養の吸収や水分の流れが悪くなり、免疫力を低下させます。

この時期は「脾」の働きと「心」の働きを守ることが対策につながります！！

梅雨  
湿気

胃腸の働きが悪くなる

胃腸の働き低下



消化吸収がうまくいかない



栄養の補給や水はけに影響



免疫力低下・体に余計な水分が溜まる

- 腹痛
- 下痢
- むくみ
- 頭痛
- 体の重だるさ

湿気は、一度体にとりつき溜まると、長く居座って様々な不調を起こす特徴があります。

むくみ、だるさ、痛みの原因になったり、寒さ、暑さなどの他の季節に起こる不調の原因になることが多いです。

暑さ  
+  
湿気

本格的な暑さと湿気がくる

胃腸の働き低下・熱がこもる



汗をかきすぎる・呼吸が乱れる

汗をかけない



気力が減退・代謝が乱れる



免疫力低下・熱中症

エネルギー不足

- 食欲を低下
- 夏バテ
- 免疫力を低下
- 熱が体にこもる
- のぼせ

# 胃腸の機能を改善しましょう

## おすすめの食材



- ・ 緑豆春雨・ 黒豆・ とうもろこし
- ・ メロン・ 白菜・ セロリ・ 高菜・ ハトムギ
- ・ しいたけ・ カリフラワー・ 砂肝

### □冷たい物のとりすぎに注意

(冷たいビールや飲み物、サラダ、刺身、アイスクリームなど)

### □暑い時の水分補給は十分に

### □適度に運動し、汗を定期的にかこう

(汗を上手くかけない方は、お風呂で汗をかきましょう)

### □夜更かしは避けて、朝早く起きましょう

### □自分の気持ちは後回しにしない

食べ物で体を整えましょう

湿気を体から出してくれる食材や胃腸を整えたり、助けてくれる食材で水分代謝を良くして、エネルギーを蓄えましょう

暑さが加わり  
元気のない時にはここ！！

特に胃腸の働きが  
悪い時にはここ！！

### ★公孫 こうそん

足の内側で、指先からかかとに向かってなぞっていき、一番出っ張っている骨を超えるとくぼみがある。そのくぼみから指2本ほど下がったところ。

軽くさすったり、ほぐす。

強く押すと痛いので注意。



★公孫  
一番出っ張っている骨

### ★気海 きかい

おへそから指2本ほど下に下がったところ。

軽く押したり、なでてあげる。手で触って冷たい場合は温めると効果的。



### ★豊隆

### ★豊隆 ほうりゅう

ひざのお皿の外側とくるぶしを結ぶ線の真ん中あたり。押すとずーんっとひびく感覚があるので、軽く押す。