

テーマ「はじめよう,夏からはり灸」

昨年の夏は、「なが〜い猛暑」、今年は「なが〜い梅雨」、どちらにしても暑さも湿気も身体への影響は大きく、室内ではクーラー病による冷えに悩まされ、睡眠時の空調の使い方に迷い、結局、自律神経が乱れ、食欲が落ち、体が重かったり、だるいなどの症状が出てしまう方も多いでしょう。やがて、それが長引いてしまうと秋冬まで不調を引きずってしまいます。そんなことにならないよう、夏から、はり灸で身体を整えましょう。

まず、自然の風とエアコンの風の違いを考えてみます。山へハイキングに出かけたり、公園を散歩していて感じる自然の風とエアコンによる風、涼しさはエアコンの方が上かかもしれませんが、自然の風はとても気持ちいいですよね。「何故なのか?」、考えてみると自然の方は地球全体の対流の中で起こる風、しかもそこには、1/f揺らぎという強弱のついたマイナスイオンを含んだもの。それに対して、エアコンの風は、一部屋の箱一つの中だけを冷媒（れいばい）を使って熱を逃がして涼しくしてます。空気そのものは、元々の部屋の空気です。これは、私たちの身体にも通じるもので、空気も、水も、血液も「取り込んで、流れて、排出」しなければなりません。そう、まさに循環です。どこか流れが悪かったり、詰まっていると、身体のあちこちへ影響が出ます。そして、暑さや湿気に身体が対応できなくなってしまいます。はり灸は、痛みやしびれを取るだけでなく、自律神経の乱れを整え、内臓の働きを活発にしたり精神的なストレスを和らげる作用もあります。そうすることで、暑さや湿気に対応できる身体作りができます。また、休養（睡眠）も重要ですから、エアコンも適度に使い敷パットや入浴方法による工夫、ミントにラベンダーやオレンジを入れたアロマを香らせてもいいでしょう。豆電球の明かりでも睡眠は浅くなり、食欲ホルモンが分泌され肥満の確率が2倍になるといわれているので、出来るだけ部屋は暗くした方がいいようです。最近の研究では、眠ってから3時間が重要だそうで、まずは快適な入眠環境を作りましょう。「働き方改革」よりもまずは、「身体改革」です。

