安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 4（1 月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今年もよろしくお願いします。。12 月の寒さや忙しさで体調を崩したり、風邪を引いたりしている方も多いと思います。冬は風邪やインフルエンザなどの病気が目立ちますが、実は四大死因のうちの肺炎、脳血管疾患、心疾患にかかる方が一番増える季節でもあるんです。

〇肺炎

肺炎は、肺がウイルスや菌、異物の侵入などによって、肺胞（はいほう）という部位が炎症をおこす病気です。細菌性肺炎、ウイルス性肺炎、マイコプラズマ肺炎など、肺炎には色んな種類がありますが、共通する主な症状は・・・

①高熱　②咳、痰（たん）　③胸の痛み　④食用不振　⑤呼吸困難

などが見られます。症状が風邪と似ていて、中々見分けがつかないんです。肺炎は、身体の免疫力が弱くなっている時に感染しやすくなります。冬はインフルエンザの流行や、寒さで体温が低下し、免疫力が弱くなるので肺炎に感染しやすくなります。高熱、激しい咳などが続く場合は、風邪ではなく肺炎の可能性があるので、すぐに病院にかかりましょう。インフルエンザの予防と同じで、手洗いとうがいを行い、外出する際にはマスクを身に着けておきましょう。

〇ヒートショック

冬に脳血管疾患や心疾患が増える理由として、ヒートショックを起こす人が増える事が、原因の 1 つと考えられています。ヒートショックは、自分の周りの温度が急に変化することで、血圧が急に変動し、心臓や身体が悪影響を受けることなんです。寒い脱衣所と熱いお風呂など、寒暖差の激しい場所が多くなる冬は、特にヒートショックを起こす人が増えるんです。ヒートショックを起こすと心筋梗塞や脳卒中、脳貧血などを起こす危険があります。特にヒートショックを起こす方の多くは高齢者で、毎年多くの方がお風呂で溺れたり、体調を崩したりしているんです。

対策としては・・・

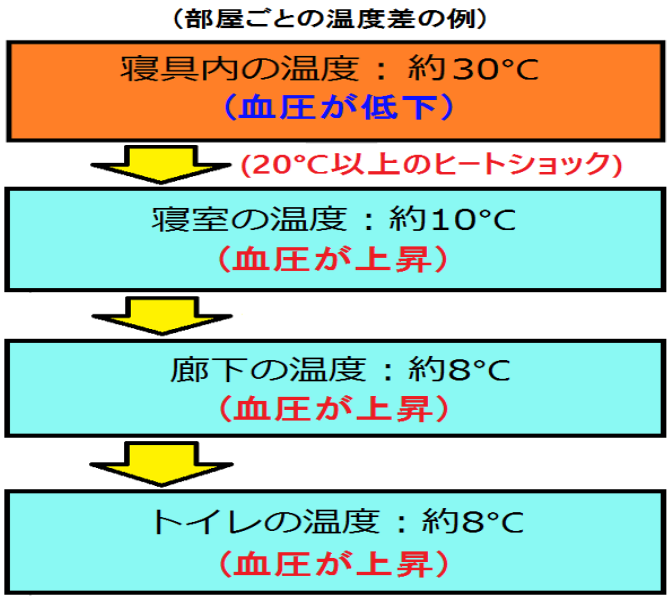
・家の中の温度差を小さくする。

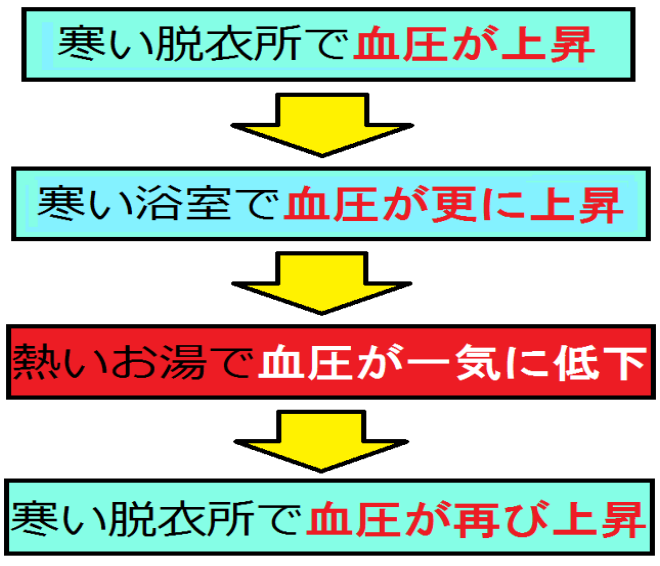
・トイレや脱衣所に、暖房器具などを設置して温めておく。

・浴室内はシャワーやお風呂の蒸気で温めておく。

・お風呂に入る前に、手足の先からゆっくりかけ湯をする。

・お風呂の温度は 38℃～40℃ほどに設定しておく。





冷えにおすすめのツボ

【関元（かんげん）】位置へソから指４本分下効果内臓の冷え

【気海（きかい）】位置へソから指２本分下効果全身の冷え

【腎兪（じんゆ）】位置肋骨の一番下の骨と同じ高さで、背骨の中心線から左右指２本分のところ

効果腰から下の冷え

【三陰交（さんいんこう）】位置内くるぶしの１番高いところから指４本分上。骨の際部分。効果足の冷え

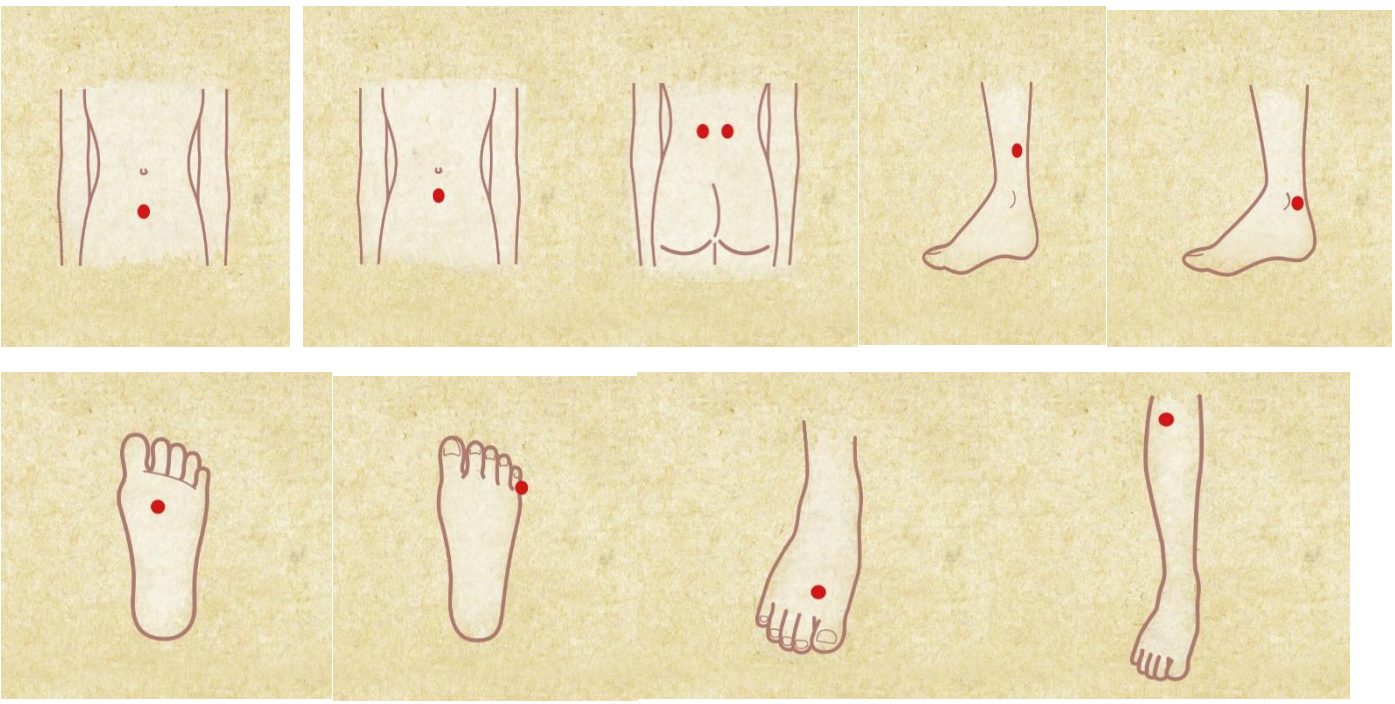
【太谿（たいけい）】位置内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ効果足、腰の冷え

【湧泉（ゆうせん）】位置足の裏の指を曲げると最もくぼむところ効果足先の冷え

【至陰（しいん）】位置足の小指の爪の付け根、外側効果足の冷え

【太衝（たいしょう）】位置足の甲にある親指と人差し指の骨が交わる部分の前のくぼみ効果内臓の冷え

【足三里（あしさんり）】位置膝の外側で皿の下のくぼみから指４ 本分下。むこうずね（弁慶の泣きどころと呼ばれる部分）の外側上部。効果全身の冷え



安井鍼灸整骨院　０７８‐９９５‐９４６１　新患の方は事前に予約をお願いします

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。