

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

夏の疲れを秋に残さない！自律神経を整えて快適な毎日を

厳しい夏の暑さは、知らず知らずのうちに私たちの体に大きな負担をかけます。特に影響を受けやすいのが、体温調節や内臓の働きを司る自律神経です。夏の間に乱れた自律神経のバランスは、秋になっても体の不調を引き起こす原因となります。今回は、夏の暑さが自律神経に与える影響と、その対策についてご紹介します。

なぜ夏に自律神経が乱れるのか？

夏の自律神経の乱れには、主に以下の要因が関係しています。猛暑の屋外と冷房の効いた室内との間を頻繁に出入りすることで、体は急激な温度変化に対応しようとして、この過剰な働きが自律神経に負担をかけ、バランスを崩してしまうのです。特に5℃以上の温度差は、体に大きなストレスとなります。

また、高い気温と湿度の中で過ごすとは汗をかくて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくいきません。この状態が続くと、自律神経が常に働き続けることになり、疲労が蓄積されます。大量の汗とともに体内の水分や塩分、ミネラルが失われると、体液のバランスが崩れ、自律神経の働きにも悪影響を与えます。さらに、寝苦しい夜が続くと睡眠の質が低下し、疲労回復が遅れます。暑さで食欲が落ち、冷たいものばかり摂りがちになることで、栄養不足に陥りやすくなり、これらも自律神経の乱れにつながります。

自律神経の乱れが引き起こす夏の不調

自律神経のバランスが崩れると、一般的に「夏バテ」として知られる様々な症状が現れることがあります。全身の倦怠感や疲労感、寝つきが悪い、眠りが浅いといった睡眠の質の低下、頭痛、めまい、立ちくらみなどが挙げられます。消化器系の不調として食欲不振、胃もたれ、下痢や便秘が現れることもありますし、汗をかきにくい、あるいは異常に汗をかくといった発汗の異常も特徴です。また、イライラ感や気分の落ち込みといった精神的な不安定さや、顔はほてるのに手足が冷たいといった冷えのぼせの症状が出ることもあります。これらの症状は、日常生活の質を低下させるだけでなく、放っておくと秋以降も体調不良が続く原因となります。

自律神経を整えるセルフケア

夏の疲れを秋に残さないためには、早めの対策が重要です。セルフケアとしては、まず快適な温度環境を維持することが大切です。室内と屋外の温度差をできるだけ小さく（5℃以内が目安）し、冷房の風が直接体に当たらないよう工夫しましょう。エアコンの設定温度は27〜28℃を目安に、扇風機を併用して空気を循環させるのがおすすめです。

次に、こまめな水分補給を心がけましょう。喉が渇く前に、意識的に水分を摂ってください。汗を多くかいた日は、経口補水液やスポーツドリンクで塩分やミネラルも

補給すると良いでしょう。質の良い睡眠も不可欠です。就寝1〜2時間前にぬるめのお湯（38〜40℃）にゆっくり浸かることで、体の深部体温が一旦上がり、その後下がることで自然な眠気を誘います。寝室の温度・湿度も快適に保ちましょう。

食事はバランスの取れたものを意識してください。食欲がなくても、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、夏野菜など、栄養価の高いものを意識して摂りましょう。冷たいものだけでなく、温かい汁物も取り入れると胃腸への負担が減ります。そして、適度な運動とリラクゼーションの時間を設けることも大切です。早朝や夕方の涼しい時間に、軽いウォーキングやストレッチを取り入れましょう。また、深呼吸、アロマテラピー、好きな音楽を聴くなど、リラクゼーションできる時間を作ることも効果的です。

ご自身のセルフケアに加えて、鍼灸治療は自律神経のバランスを整えるのに非常に有効です。鍼やお灸による適切な刺激は、乱れた自律神経に直接働きかけ、血流を促進し、体の回復力を高めます。夏の疲れがなかなか取れない方、秋に向けて体調を整えたい方は、ぜひ一度ご相談ください。

外壁工事が完了しました！

12年前に自分で作った外壁ですが、もっと明るく名張の玄関を照らしたいとの思いで昨年計画していた外壁工事が完了しました。弟に山から木を切ってもらい、友人が製材、娘のお友達のお父さんが工事、患者さんがロゴを作成してくださいました。地元のみんなで作上げた鍼灸院で、今後もこの地で鍼灸治療を続けていきます。

明るくなって、毎朝、シャッターを開けるのが気持ち良いです。



工事の工程を収めた動画です。

