

# 『おかだ鍼灸院』便り

Vol.119

## 暑いけど『立秋』を迎えます。

令和4年も8月7日に早くも『立秋』を迎えます。大阪ではまだ、猛暑が残る季節ですが早くも秋です。体の内部も大きく変化が起ころ時期を迎えますので体調を毎年崩すという方も少なくありません。その原因としては『冷え』が一番に挙げられます。特に今年は気温の上昇が早い時期から見られましたからエアコン付けっ放しという方も多いのではないのでしょうか？暑さがピークを迎える季節に冷えの症状に関するお悩みは季節と逆行した流れになるので結構、複雑な状態になることが多いのです。秋の体はどうなれば、健康状態を保てるのでしょうか？**体の内部で秋に活躍する臓器は『肺と大腸』です。**

では、冬に向かう季節なので動かない状態でも生命を維持できるように呼吸器と水分管理と排泄がスムーズに行えるように整えることが求められるんですね。常に次の季節の準備をすることが命をつなぐ秘訣なんです。



日常生活のみならず、学業や仕事においても次の準備は大切な要素なのです。がわかっているけど、私達、凡人にはできないこともあるのでそこはご愛敬です。笑

**ウイルス騒動が治まらない中、不安な気持ちを落ち着けるための方法は正しい知識を身につけることです。** これまで公的な機関から発せられた対策は残念ながら効果が薄いようです。

ここは少し、気持ちを切り替えるつもりで『昔の人の智慧』が必要。時期がもしもれませんが、**①お腹と体温を冷やし過ぎない ②夜更かしはほどほどに ③1日1回は汗をかき、かくなどの基本的な健康対策を心がけるように心がけましょう。** それだけで不安は半減すると思います。大切にすることはいつも自分の体に気を配ることかもしれません。



発行年月日  
2022年8月5日

発行人  
おかだ鍼灸院  
岡田彰久



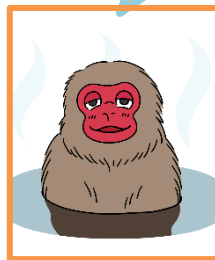
院長よりひとこと

ウイルス騒動が再燃する中、4回目のワクチン接種を受けられる方も増えてきました。副反応予防のために接種日前後『2日間』は甘いものを控えるように心がけていただくとかかなり効果的ようです。

## 『サル痘』基礎知識

### 【概要】

①急性発疹等が主な症状のウイルス感染症（第4類指定）②アフリカ大陸で地域的にみられていたが2022年5月ヨロップパなどで確認された。③潜伏期間は7〜14日間。④2〜4週間で自然治癒することが多いとされる。⑤天然痘ワクチンが有効とされている。【感染後の主な症状】発熱、疲労感、頭痛、発疹、リンパの腫れなど



諸症状や罹患者の写真、経過から『带状疱疹（ヘルペス）』と似ているという意見もみられます。『トウモロコシの皮』を削ると『ポイン』という成分が皮膚に付着し、皮膚炎を引き起こすことが知られています。『ポイン』は、腸の粘膜を傷つけ、腸炎を引き起こすことが知られています。『ポイン』は、腸の粘膜を傷つけ、腸炎を引き起こすことが知られています。

## 50℃洗いをはじめよう！アレルギー対策にも効果的です

近年、バラ科などの特定の植物に反応するアレルギーに悩む方が増えています。生野菜や果物にも反応してしまうので判りにくい上に対策が難しいと言われています。でも、50度洗いで解決する報告例がかなり増えてきました。皮膚や呼吸器のアレルギーにお悩みの方やご家族に同様の方がおられる方は毎月、体験会を行っていますので是非、この機会にご参加ください。

お申込み方法：受付まで

## 8月の旬なお話・豆知識

【キノコが旬を迎えます。】  
近年では1年中、店頭に並ぶキノコですが本来の旬は初秋です。残暑の暑気を取る働きが期待できます。キノコは『菌』の集まりです。体を冷やす効果があります。

