

冷え性簡単お灸セルフケア

冷え性には、4つのタイプがあります。

- ・四肢末端型
- ・下半身型
- ・内蔵型
- ・全身型



それぞれのタイプで原因や症状が違うのでまずは、自分のタイプを知ることによって対策や治療方法が見えてきます。

Q1,手足の状態は？

- 1、手足が氷の様に冷える
- 2、足は冷えるが手は温かい
- 3、腹は冷えるが、手足は触れると温かい
- 4、人からも手足が冷たいと言われる

Q4,寒いところで、最も冷えを感じる部位は？

- 1、手足の指
- 2、足やふくらはぎ
- 3、腹や二の腕
- 4、背中や全身

Q2,汗のかき方は？

- 1、あまりかかない
- 2、顔や頭など上半身にかきやすい
- 3、全身にかきやすく、冷えやすい
- 4、ほとんどかかない

Q5,冷えと同時に感じる症状は？

- 1、頭痛や不眠
- 2、足が冷え、顔がほてる
- 3、腹のガスが溜まりやすい
- 4、体温が常に低く寒気がある

Q3,食事の量は？

- 1、少なめ
- 2、普通
- 3、どちらかといえば多め
- 4、どちらかといえば少なめ

以上の質問で点数が一番高かったのはどれですか？

- 1が多い人・・・四肢末端型
- 2が多い人・・・下半身型
- 3が多い人・・・内蔵型
- 4が多い人・・・全身型

の可能性があります。

※Q1の回答のみ2点加算で点数計算をします。点数の高いものが2つある場合は、

2つのタイプを併せ持つ『混合型』の可能性も

- 1、四肢末端型：食事の量が少ない、運動不足などの生活習慣により体内の熱量が不足し交感神経が過剰に働く。 10～20代の女性に多い
- 2、下半身型：お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良 上半身は血流が多く『冷えのぼせ』状態に
- 3、内蔵型：身体の表面は温かいタイプ。副交感神経の働きが強く、交感神経の働きが弱いため寒くても体表面の血流は減らずに放熱が続くため、体温は下がってしまう。そのため手足は温かいがおなかや二の腕などの冷えを感じ、腸が冷えるとおなかが張ってくる。
- 4、体全体が冷えるタイプ。体質、ストレスや生活習慣の悪化によって、極端な体力低下が原因となって起こる。ただし、甲状腺機能低下症などの病気などが潜んでいる可能性もあるので、医療機関で検査が必要。

Q、なぜお灸は冷え症に効くの？

A、血行を促進し、身体の中の血流量が増えます。また温熱効果で血管の収縮・拡張作用があるため、充血や貧血の調整をしてくれます。身体の冷えには内臓からの冷えから起きる事もあります。お灸の効果で自律神経の働きも整えてくれるため、内臓からの冷えにも効果が期待できます。

Q、副作用ってありますか？

A、お灸直後または翌日から全身のだるさ、疲労感、脱力感を数時間から数十時間自覚して、そのあとに急速に症状の改善がみられる現象を灸あたりといいます。その他に、頭が重い、めまい、食欲不振、寒気、発熱、吐き気なども生じることがあり、日常生活もままならなくなるほどでることも極まれにあります。

Q、身体の冷え以外にも効くの？

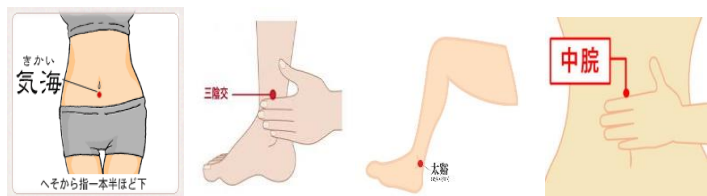
- ・腰痛、頭痛
- ・肩こり
- ・眼精疲労
- ・不眠
- ・下痢・便秘
- ・更年期障害

Q、そもそもお灸ってなに？

A、艾はヨモギの葉の産毛を乾燥させ精製したものを皮膚上で部位を選択して燃焼させることによって病態に治療的介入を行う伝統的な代替医療、民間療法である。

Q、お灸をする回数は？

A、できれば1日1回。毎日するのがおすすめです。慣れてきたら朝、夜と1日2回するのもおすすめです。



- 気海** ・ ・ おへそより指2本分下にあるツボ。「元気の源」ともいえるツボで、全身の血行を促しカラダを温める効果があります。
- 三陰交** ・ ・ 内くるぶしの一番高い位置から膝に向かって親指以外の指3~4本を置いたところにあります。
- 太溪** ・ ・ 足の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。ツボの下には足先に向かって動脈が通っているため、足先の冷えが気になるときに有効です。
- 中脘** ・ ・ お腹にあるツボで、おへそから指5本分の高さの場所にあります。おへそとみぞおちの真ん中あたりです。ツボの下には腹大動脈と呼ばれる太い血管が通っているため、冷え性に効果的です。

※回数や量を多くしても効果はあまり変わりません。むしろ、火傷のリスクや上記の副作用が起こる原因にもなりかねません。使用量や回数は必ずお守りいただき、快適なお灸ライフを手に入れましょう！

アイ鍼灸整骨院

担当：今井

TEL：072-661-1515

住所：高槻市宮野町2-23