



訪問はり・きゅう・マッサージのお便利

たからや通信

Vol.2

2026

8

たからや新潟院

〒953-0044 新潟市西蒲区巻乙1588番地1

電話:0120-502-528 / FAX:050-3033-3525

メール:takaraya.niigata@gmail.com



怒りが痛みを強くする？
心と体の深い関係



たからや新潟院
代表 長谷川 拓

「最近イライラすることが増えた...」「ストレスがたまると肩や腰が痛くなる...」

そんな経験はありませんか？

実は、怒りやストレスは痛みを強くすることがわかっています。

怒りを感じると、自律神経の一つである「交感神経」が活発になります。すると、筋肉が緊張し、血流が悪くなり、肩こりや首こり、腰痛などの痛みが出やすくなります。

東洋医学でも、「怒りは肝(かん)を傷つける」と考えられています。肝には、全身の「気(エネルギー)」や血液の流れをスムーズにする働きがあるとされ、怒りが続くとその流れが滞り、体がこわばりやすくなると言われています。

反対に、笑顔で過ごしたり、好きなことをしたり、深呼吸をしたりすると、副交感神経が働き、筋肉の緊張がほぐれ、血流も改善します。その結果、痛みが和らぐことも少なくありません。

もちろん、「怒ってはいけない」ということではありません。誰にでも感情はあります。

大切なのは、怒りをため込み過ぎず、上手に発散することです。

散歩をする、人と話す、趣味を楽しむ、ゆっくりお風呂に入る...自分に合ったリラクゼーション方法を見つけて、心がほぐれると、体の健康にもつながります。

毎日を、少しでも笑顔で過ごせるよう、心と体の両方を大切にいきましょう。

東洋医学からみる

「夏の上手な過ごし方」

毎日暑い日が続きますね。

東洋医学では、夏は「陽(よう)」のエネルギーが一年で最も盛んになる季節と考えられています。汗をかくことで体の熱を発散することは自然な働きですが、汗をかき過ぎると「気(エネルギー)」や「水分」も一緒に失われるので、夏バテや疲労感につながりやすくなります。

「夏を元気に過ごす3つのポイント」

① 冷たいものを摂り過ぎない

暑い日は冷たい飲み物やアイスが欲しくなりますが、摂りすぎると胃腸が冷えて働きが弱くなり、食欲不振やだるさの原因になります。常温の飲み物や温かい汁物も上手に取り入れましょう。

② 水分はこまめに補給する

汗で失われた水分は、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに補給するのがおすすめです。きゅうりやトマト、スイカなど、旬の野菜や果物も水分補給に役立ちます。

③ 心もゆったり過ごす

東洋医学では、夏は「心(しん)」の働きが活発になる季節とされています。イライラやストレスは体調を崩す原因にもなるため、十分な睡眠をとり、無理をせず、笑顔で過ごすことも大切な養生です。

最後に、夏は「頑張りすぎないこと」が健康の秘訣です。エアコンを上手に使いながら、体を冷やし過ぎず、適度に汗をかき、しっかり休息をとることで、暑い夏を元気に乗り切りましょう。毎日の小さな積み重ねが、健康な体づくりにつながります。

からだはたからセルフケア

夏バテ予防におすすめのツボ

暑い日が続く、「体がだるい」「食欲がない」「疲れが取れない」という方も多いのでは？ 東洋医学では、そんな夏の不調を和らげてくれるツボがあります！

① 足三里(あしさんり)

膝のお皿の下から指4本分下、すねの骨の外側にある「元気のツボ」とも呼ばれる万能ツボ。胃腸の働きを整え、疲労回復や夏バテ予防に効果的です。

▼左右それぞれ5〜10秒押して、これを5回ほど繰り返しましょう。

② 合谷(ごうこく)

手の甲側、親指と人差し指の骨が交わるくぼみにあるツボ。全身の血流を促し、肩こりや頭痛、ストレスの緩和に効果的です。

▼「痛気持ちいい」と感じる程度の強さで押しましょう。

③ 労宮(ろうきゅう)

手のひらの中心にあるツボ。暑さによるイライラや疲れた心を落ち着かせる働きがあるといわれています。

▼ゆっくり呼吸をしながら、10秒ほど押ししましょう。

④ ツボ押しポイント

- ・痛すぎるほど強く押さない
- ・息を止めず、ゆっくり呼吸する
- ・お風呂上がりや寝る前がおすすめ

毎日1〜2分続けるだけでも、体のリフレッシュにつながります。暑い夏を元気に乗り切るために、ぜひ毎日のセルフケアに取り入れてみてください！

