

おせっかいとおしゃべりな 地球を救うMIZUレンジャー！

2025.7発行

→おばちゃんから改名！！

日々の環境
体質に応じた
こまかな対策を

夏こそ
漢方！

夏を制する者は
人生を制す！

ちよくらじ You
tube
みずちゃんの
オンライン漢方サロン
あります♡



この夏も過酷であると想定し、夏の対策をお伝えしようと
考えているときに、1日のすごしかたがそれぞれなのだから
注意すること、分けてお伝えできたらと、小さい文字ばかりに
なりましたが、書いてみました！少しでも参考になれば、
と思います！年々すごしくなる日本の気候。

そこでも本当におひとりずつの体質、環境を加味した
漢方カウンセリングを精度を高めていけるよう、基本に
戻り、応用し、進化し続けていこうと、また誓いを新たに
皆さまのお役に立ちたくてたまりません！

夏こそ漢方！です！（私も、もう夏バテや熱中症に
なりたくないから、体調管理がんばります！！）

夏バテ、熱中症のサインを見逃さないで!!
疲労感、食欲不振、だるさなど。
早めに対策⇒漢方を役立ててほしい!

いろいろなパターンでの夏の過ごし方、注意点。
考察してみました。ぜひ参考にしてみてくださいね♡

家の中も油断禁物!!

主婦や在宅勤務の方は、
エアコンがあっても、実は高温の
場所もあったり。調理のときの火や
トイレや風呂、洗たく干しなど、たくさん
汗をかくことも。
冷えすぎ、汗のかきすぎなど、
気をつけることたくさんあります。

エアコン下勤務、事務さんなど、
1日中、エアコンの交かいたところでは
冷えからくる、様々な不調が?
肩こり、腰痛、頭痛、腹痛など、
服装やひざかけなど利用する
温かいものを飲む、軽くストレッチや
オフィス内を歩いてみるなど、血行を
促進することをしてみて下さいね。

車と外と重いもの運ぶ 配達員さん
炎天下や車内の熱、荷物の積み下し。
体力を消耗することが多いため
疲労や熱中症に注意が必要です。
こまめな水分、体を冷やすグッズ、
急がなくてはならないときも、
クールダウンできる状況を作る工夫を
していただきたいと思います。

常に外仕事のかた。
屋外での作業は、直射日光に
さらされ、熱中症のリスクも高いので
徹底した対策が必要です!
水分、塩分補給、こまめに休息。
体に異変を感じたら休んだり、必要なら
受診する。体を冷やす時は
太い血管の通っている首筋、脇の下など
睡眠不足、飲酒にも気をつけて下さいね。

熱のこもりやすい工場でお仕事。
空調が効きにくい、機械が熱をもつなど
熱中症対策が重要です。大量な汗には
こまめな水分、塩分の補給、定期的な
休息、熱のこもりにくい服装など、
睡眠をしっかりと、体力の回復に
全力をかたむけていただきたいと思います!!

外→車→社内など、行き来するかた
温度にあわせた服装や水分補給。
外は暑い。訪問先は涼しい(寒い)
車内は気温変化も激しくて
食事もちゃんととれなかったりするの、
かなり意識をしていただきたいと思います。
クールビズ+1はおりものを使うなど
工夫が必要と考えます。