

皆さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

9月に入りましたが、日中はまだ暑さが厳しいです。引き続き、熱中症などには注意して過ごしたいですね。

さて、今月の特集は「**気象病**」がテーマ。雨が降りそうな時、頭痛やめまいに悩まされる方、必見です！記事の最後にはOGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もありますよ！ぜひ最後までお楽しみください。

## INDEX

### ▼特集（9月号前編）

(1)気圧や気温の変化に要注意！ツボ押しで気象病を対策しよう

### ▼お知らせ

(2)これからの季節におすすめリフォームのご紹介！

### ▼お楽しみ

(3)ガラポンくじ



### (1) 気圧や気温の変化に要注意！ツボ押しで気象病を対策しよう

猛暑が落ち着き始める一方で、秋雨前線や台風など雨の日が多くなる9月。気圧や気温の変化により、頭痛やめまいに悩まされる人も多くなります。今回はそんな「気象病」とも呼ばれる不調の改善におすすめのツボ押し術をご紹介します。

天気が悪くなると、頭痛やめまいがしたり、雨の降る前になんとなく不調を感じたりすることはありませんか？これは一般的に「気象病」と呼ばれています。

そもそも気圧が変化すると、耳の奥にある内耳（ないじ）がそれを感知します。内耳は気圧の変化を脳に伝えますが、この機能がうまく働かないと、自律神経のバランスが崩れ、気象病の症状が引き起こされるのです。

症状を感じたら、**耳周り**にあるツボを刺激し、**血流を促しましょう**。

### 耳周りのツボ「**耳門（じもん）**」と「**角孫（かくそん）**」

今回は、耳の前と上にある2つのツボを紹介します。写真を見ながら、左右両方のツボを同時に押してみてください。



#### ●「**耳門**」の押し方

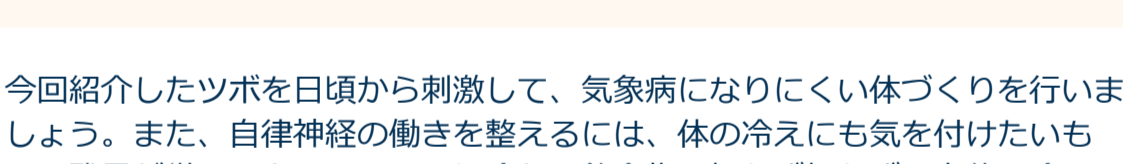
1. 耳の穴の横に人差し指を当てながら口を開けた時に、くぼみができるところが「耳門」。
2. 口を開けたまま、人差し指で約10秒押す。



人差し指で  
10秒押す

#### ●「**角孫**」の押し方

1. 耳の上部がとがったところを見つける。そのすぐ上が「角孫」。耳ではなく、頭皮にある
2. 中指で約10秒押す。



中指で  
10秒押す

### 自律神経を整えるツボ「**外関（がいかん）**」

日頃から自律神経のバランスを整えておくと、気温や気圧の変化にも対応しやすくなります。そこでおすすめのツボが、腕の外側にある「外関」。風邪のひき始めや関節痛にも効くといわれています。

#### ●「**外関**」の押し方

1. 手首のしわの中央から、指三本分ひじの方向に進んだところが「外関」。



がいかん  
**外関**

2. 骨と骨の間に中指を当てて、回しながら約10秒押す。左右それぞれを1日3回程度行うとよい。



指を回しながら  
10秒押す

今回紹介したツボを日頃から刺激して、気象病になりにくい体づくりを行いましょう。また、自律神経の働きを整えるには、体の冷えにも気を付けたいもの。残暑が厳しいと、エアコンや冷たい飲食物で知らず知らずに身体は冷えています。温かい飲み物やスープも意識して取るようにするといいですよ。

次回【後編】では、気象病におすすめの漢方薬をご紹介します。お楽しみに！

#### <取材協力>

鍼メディカルうちだ  
院長 内田 輝和先生

### (2) これからの季節におすすめリフォームをご紹介します

だんだんと寒くなる前に、おすすめのリフォームをご紹介します。



住まいの顔である玄関を、断熱性の高いペアガラス仕様でリフォーム！  
**冬の冷気はもちろん、夏の熱気の侵入も防ぎます**。外壁を壊さないので、**施工はたったの1日**なのも嬉しいですよ。

**おかがすリフォーム**では豊富なデザイン・カラーと快適機能で玄関のお悩みを解消します！寒い冬が来る前にいかがでしょうか。

おかがすリフォームHP

### (3) ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に「**1回**」チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

#### ■特典（OGポイント）

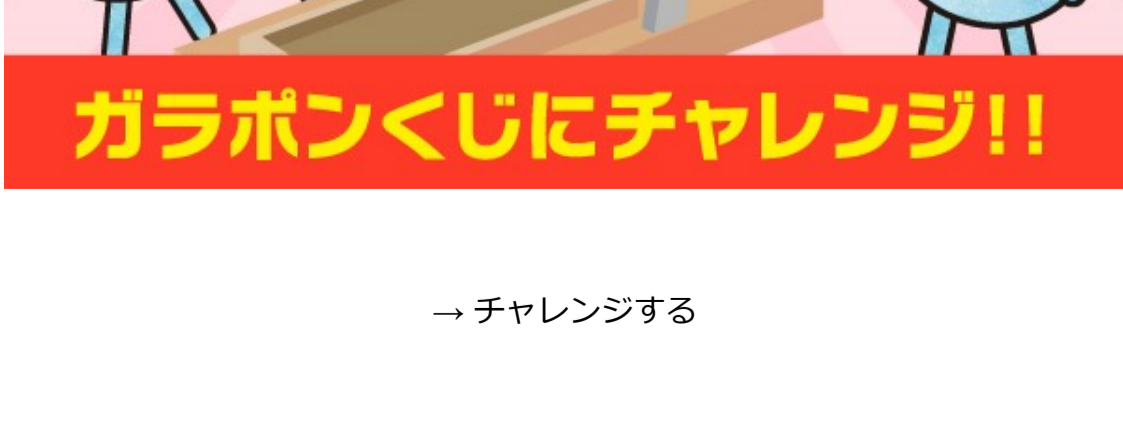
- 1等（100pt）：5名さま
- 2等（10pt）：20名さま
- 3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

#### ■開催期間

2022年9月7日(水)～9月16日(金)

#### ■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。  
ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



**ガラポンくじにチャレンジ!!**

→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。  
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ  
岡山市中区桜橋2-1-1  
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから  
岡山ガスHP（お問い合わせ）