



## ハッカ油でブヨ対策を

キャンプや釣り、登山等、野外レジャーが楽しい季節がやってきます。せっかくの楽しい時を台無しにしてくれるのが「ブヨ」。あの異常とも言える痒み、痛み、腫れはとても辛いですね。虫除けスプレーしてたのに何で刺されたの?! 何て、経験ありませんか? 実は、ブヨには市販の虫除けスプレーは、ほぼ効かないそうです。ブヨには「ハッカ油」で作る「ハッカ油スプレー」が良いとの事。スプレー容器にハッカ油を1~2ml入れ、その中に消毒用エタノールを10ml入れてよく混ぜます。次に精製水90mlを入れて更に混ぜれば出来上がり。肌の弱い方は、ヒリヒリしてしまう事がある様なので、ハッカ油の量を調節して下さい。臭いが無いと効果がない様なので持ち歩くと良いです。ハッカは清涼感もあるので夏には便利なアイテムになりそうですね。



## 『6月の楽しみ』

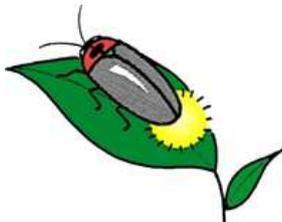


はじめまして!今年度より非常勤として、火曜日に治療を担当させていただくことになりました高橋加奈子と申します。奥の深い東洋医学の世界に向き合う毎日は、戸惑いも多いですが、とても興味深く、知れば知るほどこの世界に魅力を感じていております。

私生活では2児の母で毎日バタバタと生活しておりますが、東洋医学を知ることは家族の健康維持にも役立てることができるので、本当にこの仕事を選んでよかったと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

話は変わりますが、梅雨が訪れるこの季節は、ジメジメ…何となく気分もどんより…という方も多いのではないのでしょうか。私も雨よりもすがすがしい青空の方が好きですが、この時期しか楽しめないことを見つけて楽しんでいます。

例えば、ほたる観賞♪



私は伊東に住んでいるのですが、伊東にはほたるを観ることができる場所が何ヶ所もあり、毎年6月になるとほたる観賞会が催されます。ほたるが放つ不規則な光には、「1/f ゆらぎ」と呼ばれる、クラシック音楽とよく似た周波数があり、私たちの心を癒してくれる効果があるそうですよ。熱海でも熱海梅園の初川清流で観ることができるようです。

ほたるが生息しているのはきれいな水がある自然の中。心地のよい澄んだ空気が流れる自然の中で、ほたるの光に癒されて日頃の疲れをとるのもいいですね。

高橋 加奈子

—お知らせ—

### ★前田先生休診のお知らせ

「国民体育大会代表選手 第1次選考大会」静岡県代表テニス選手帯同のため、**6/27(土)**を休診とさせていただきます。ご理解のほど、何卒よろしくお願ひいたします。



### 【6月休診日】

7日、14日  
21日、28日



### 高橋 加奈子 (たかはし かなこ)

出身地：神奈川県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

