

まっくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は**3月31日**です。
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

今週の花・言・葉

＊黄房水仙

愛に応えて

＊ボケ

指導者

＊椿

控えめな優しさ



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりますよね。実は西洋医学には冷え性という病名はありません。一方、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在します。まさに「**冷えは万病の元**」と言えます。

■冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまあります。中でも1) ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しない。2) 熱を作る筋肉量が少ない。3) きつい下着や靴による血行不良。などが挙げられます。また、貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることが大切です。

■冷え性はなぜ女性に多い？

女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、**脂肪は一度冷えると温まりにくい**性質があります。

■冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに**自律神経**がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。また、身体を締め付ける衣服や靴は避け、**身体の隅まで血液を届ける生活習慣**をつけましょう。

★院長よりメッセージ

やはり、十分に睡眠をとって心身を休めたり、ウォーキングやストレッチなど、日常生活に適度な運動を取り入れるなど、**自律神経を整える生活習慣が必要です**ね(^-^ 一緒に心がけましょう～♪