

手のひらのコリをほぐして全身の血流を改善、体の不具合を解消！
ゆびヨガで夏の疲れを癒しませんか(^_^)



今週の **花言葉**

鈴バラ

情熱

竜胆

正義

リコリス

再会

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■ニッポンは貧血大国！？

貧血大国・日本 ー放置されてきた国民病の原因と対策 光文社新書 山本佳奈

「めまい」「だるい」「立ちくらみ」「疲れがとれない」。いわゆる夏バテだと思っている症状が、実は**貧血**の症状と似ていることをご存じですか？というのも実は日本は貧血大国。とある病院が行った調査では、日本人女性の“5人に1人”が貧血だということが分かりました。**日本人女性にとって貧血は重要な課題**となっています。

■そもそも貧血とは？

基本的に貧血とは、**血液中にあるヘモグロビンの量が少なくなってしまう**ことをいいます。ヘモグロビンは酸素を身体中に送る働きをするため、少なくなってしまうと身体が酸欠状態になってしまいます。それによって様々な症状があらわれます。

■貧血がサインとなる病気

「子宮筋腫・子宮内膜症・子宮内膜増殖症・子宮腺筋症」という女性ならではの病気や、胃がんや大腸がんなどの出血が原因で貧血になってしまうケースなどがあります。「たかが貧血」と軽視していると重大な病気を見逃してしまいます。

★院長よりメッセージ

身体の鉄不足が脳に影響し“うつ病”を引き起こす可能性があるという報告もされています。鉄は意識して摂らなければ不足しがちです。女性はもちろん、あらゆる人に考えて欲しい問題です。あなたの鉄は足りていますか？