孝　心　新　聞　２０２２　９月号

夏場の冷え対策



９月とはいえ、まだまだ残暑厳しく、熱中症対策が不可欠です。そして暑いこの時期に「冷え性？」と思われる方も多いかと思います。実は暑い季節の冷え症状に悩んでいる人は、意外と多いのです。

体が冷えて手足が冷たくなる状態が「冷え性」だと思われがちですが、冷え性による不調はさまざまです。

慢性的な疲れ・肩こり・腰痛・頭痛・生理痛・シミや吹き出物・手足は冷えるが顔が熱い・足のむくみ・体重の増加・イライラする・頻尿

こういった症状などが、冷えの原因である場合が多く見られます。

冷房が不調を招く原因にも？

熱中症予防の観点から、適度に冷房を使うことは大切です。ただ、室温と外気温の差が激しいと、体がギャップについていけない場合があります。自律神経が５℃以上の急激な気温変化で、上手く体をコントロールできなくなってしまうのです。

極度に冷えた室内と猛暑の屋外を行き来して、頭痛が起きたりするのはその為です。

冷房がもたらす不調は「冷房病」「クーラー病」と呼ばれています。

医学的に定義された病気ではありませんが、夏場に「調子が悪い」と感じたら、冷房の影響も疑って下さい。ただし、冷房の使用を中止するのではなく、適切な温度を心がけ熱中症対策は継続してください。



冷えすぎ防止のためにできる事

室温は外気温－５℃以内

自律神経に負荷をかけないため、冷房の設定温度は25～28℃が目安。また除湿機能を使用し、冷房に頼り過ぎない事も大切。

ストールや靴下を手近に常備

公共の場では、自分に合った温度にするのは難しい。ストールやひざ掛け、靴下などを用意し、寒さに備える。特に足元の防寒に注意。

体を温める食材を摂取する

暑さに負けて冷たいものばかり飲み食いすると体の内側から冷えてしまうので、生姜、ニンニク、ネギ類、根菜、唐辛子など体を温める食材を積極的に摂取する。

軽い運動で血流を促進させる

ウォーキング、スイミング、ランニングなどの有酸素運動は冷えの解消に効果的。軽く汗をかく程度の運動は血の巡りがよくなるので、体の末端まで温まる。

湯船に浸かって汗をかく

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめ。体の芯から温まり、リラックス効果も期待できる。

ストレスをため込まない

過度のストレスも自律神経の乱れをまねく。くつろぎの時間を持ち、暴飲暴食を避け、睡眠時間をしっかりとる。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**０円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

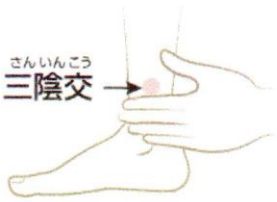
お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

足の冷え改善のおすすめのツボ



体を温め筋肉疲労や腎機能回復にも効果あり



下半身の冷えのほか、むくみや生理痛、更年期障害にも効果あり

孝　心　新　聞　２０２２　９月号

★「保険診療で整形外科と併用できますか？慢性痛でもいいですか？」の声にお応えします！

整形外科・内科に勤務していたからできる併用治療！お気軽にお問い合わせください。

健康保険は適用になりませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的もOKです。

LINE友だち追加をお願いします！！　**休診日にも連絡が取れます。**

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき



暑かった夏の間は、高校の同級生とショートコースでナイターゴルフを楽しみました。グリーンが小さくて、なおかつ池に囲まれていたり、砲台グリーンだったりで、なかなか難しいホールが多くてよい練習になります。大雨の中、びしょ濡れになりながらプレーした日もありました。学生時代の同級生と遊んでいると童心にかえることができて元気になります。　（院長）



夏休み中の子供たちは、夜遅くまで起きていたので生活リズムが乱れました。原因はやっぱりスマホやタブレットでYouTubeを見ていること。困ったものですね。早く寝なさい！と注意しますが、「勉強していた」「昼間はうるさくて勉強できない」と言い訳します。夜遅くにスマホを見ないように！と注意すると「調べものをしている」とまた言い訳((+_+))　（真由美）



先日、掛川にあるしばちゃん牧場へ行ってきました。自然の中にぽつんとあり、すぐそばには川が流れていて癒されました。馬やヤギ、アヒルにも出会えました。のんびりとした雰囲気の中で食べるソフトクリームはやっぱり最高ですね。おやつ用に買ったプリンも美味しくて一瞬で食べてしまいました。ドライブにはちょうど良い距離なので、もう少し涼しくなったらまた行きたいです。　（松山）

接骨院　孝心　検索

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

