

12 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

血行不良を知ろう



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

寒さが身に染みる季節となりました。師走の名の通り忙しさに走り回っている方も多いのではないのでしょうか。あれもこれも今のうちにやっておかねば…と、寒い中、外出の必要にかられることも増えてきます。寒さ対策は万全にしてお出かけ下さいね！

今月の健康ニュース

◆ 低体温と血行不良の関係

現代人に低体温の人が増えています。健康な状態を維持するためには、体温は 36.5℃以上が理想だと言われていますが、低体温の人はそれ以下、35℃代の人も多くなっています。その低体温には血行不良が深くかかわっています。血行が悪いと、体の隅々まで酸素や栄養を届けることが出来なくなります。これらは細胞の新陳代謝を高めるためには欠かせないものですが、それが届かないので熱エネルギーを作ることが出来にくくなるのです。そうすると体はますます冷えてしまい、さらに血行が悪くなるという悪循環になってしまうのです。

血行不良は、寒さだけでなくストレスということもあります。普段からストレスで血行不良、低体温になっている方は、寒くなるとより一層血行が悪くなり、不調に悩まされることとなります。

◆ 疲労が抜けにくいのも血行不良？

私たちが体を動かすときにはエネルギーが必要です。そのエネルギーと同時に作られるのが乳酸。乳酸は名前の通り酸ですので、増えすぎると体が酸性に傾き、細胞の活動や、筋肉を収縮させるための力が落ちてきます。そうすると疲労を感じるようになるのです。血行不良だとその乳酸がいつまでも取除けず、体内に残ってしまいます。その細胞はさらに活動が低下し、エネルギーを作り出すことが出来なくなっていきます。その結果、さらに低体温を招くことも。逆に言えば、血行を促進することにより、低体温も解消され、疲労もたまりにくくなるということです。血行を促進するためには、軽く体を動かすのが一番です。全身をしっかり伸ばしストレッチを毎日の習慣にしましょう。



旬の食材 春菊

♪ 春菊の効用

春菊の旬は 11～3 月。茎や葉が柔らかくて香りが良いのは冬ものです。

名前の通りキク科の野菜である春菊。少しくせがありますが、お鍋には欠かせないという声もあります。あの独特の香りのもとペリルアルデヒドという成分で、食欲増進や胃の調子を整える効果があります。カロテン、カルシウム、鉄、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。

12 月のお知らせ

* 休診のお知らせ

江ノ島整形外科・外科

のなかこどもクリニック

12/10(水) 午前の受付 10:30～

12/13(土) 午後休診

12/18(木) 休診

