

3 江ノ島メディカルモールニュース

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

体の体温を上げよう

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

3 月となると暖かい日もちらほらあり、外出が楽しみになりますよね。河津桜のたよりも耳にします。しかし、外出したくなくなる「花粉」の季節でもあります。2 月～4 月がスギ花粉、3 月～4 月がヒノキ花粉と、これからつらい時期に入ります。最近では眠くならない花粉症薬も多く出ています。しっかりと対策をし、暖かい春の訪れを楽しみましょう！



今月の健康ニュース

◆手軽な飲み物で体温を高める

人の体温はだいたい 35 度から 37 度程度ですが、高めの方が健康に良いと知っていましたか？体温が低くなると代謝が低下して太りやすくなりますし、血行もわるくなって冷え症や肩こりを引き起こすこともあります。さらに胃腸の働きも低下させてしまいます。体温が 1 度下がると、免疫力が 30% も下がるとも言われ、実はガン細胞の働きがもっとも活発になるのが 35 度台ともいわれています。

ではどうやって体温を上げるのがよいか。人体にもっとも必要で、毎日摂取しないとイケないのが水分です。体内の水分は起きている間はもちろん、寝ている間にも汗として出て行ってしまいます。そこで、毎日のむ水分摂取の仕方によって体温を高めを保ちましょう。毎朝起きた時、喉が渴いた時、お水ではなく『白湯』にする。こうすることで体温を温かい状態に保てます。

水道水は季節によって温度が変わりますが、低い時は 10 度台にもなり、そのまま摂取すれば体の中から冷やし、臓器も冷やしてしまいます。それが温かい白湯、ぬるま湯にすることで、体内から温度を上げる道具に早変わりです。

しかし、温かければどんな飲み物でいいというわけではありません。コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶といったカフェインを含む物は体を冷やす作用、内臓機能を低下させる機能があるとされています。

カフェインの含まない、もしくは微量の飲み物(麦茶、カモミールティー、ルイボスティーなど)で体を冷やさず健康な体を作っていきたいですね。



お知らせ

◎駐車場について

2/26 より当ビルの駐車場がタイムズに変わりました。それにともない、駐車方法も変わりますのでご注意ください。

【変更】

*今までは 1 時間は無料でしたので、機械の操作のみで出庫できましたが、今後は必ずご利用された店舗で駐車券の割引を押しってもらうようお願い致します。最大 5 店舗までは合算が可能です。

*入り口は、国道 134 号線側からのみとなります。

| 営業時間 | 24 時間入出庫可 | |
|----------------|---------------------------|--------|
| 駐車サービス (割引) | もとまちユニオン鵠沼店 サンドラック江ノ島店 | 60 分無料 |
| | 上記以外の店舗 (クリニック) | 90 分無料 |

※各店舗で割引してもらって下さい

◎江ノ島整形外科・外科より

4 月から毎週土曜日の午後は休診となります。ご迷惑をおかけいたしますが、宜しくお願い致します。リハビリも休診です。