

# 7 江ノ島メディカルモールニュース

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

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

## 夏こそデトックスで元気に過ごせる身体作りを！

今年の夏は、史上もっとも暑い夏になるとかならないとか、NASAが発表していたようです。今はまだそこまで暑くないですが、7月・8月と、どんどん暑くなっていくのかと思うと、暑さに身体を慣らしつつ、あまりにも暑い日は冷房の助けを得つつと、上手に夏を乗り切りましょう。



## 今月の健康ニュース

### ◆簡単に出来るデトックス

夏真っ盛りともなると、暑さで外出するのは億劫になり、運動はほどほどで、冷房の効いた室内で過ごすことが増えがちですよね。でも少しは暑さを感じ汗をかかないと、体内の老廃物も溜まる一方。ますます疲れやすく、冷房に頼る生活になります。そんな状態から抜け出し、夏を健康的に過ごすためにも、夏こそデトックスに気を使ってみましょう。デトックスといっても難しいことはありません。まずは日々、身体を冷やしすぎず、胃腸や腎臓など内臓の働きが低下しないようにすること。手軽なのは、お風呂に入る方法です。だいたい 38 度～40 度程度のぬるま湯に、20 分～30 分くらい半身浴すると、全身の血行改善に効果的です。なお、汗を大量にかくことになるので、お風呂に入る前にコップ一杯のぬるめのお水を摂取しておくのも忘れずに。

気温が上がる前の早朝にウォーキングなど軽い運動をするのもおすすめです。適度な運動によって筋肉を使うと、筋肉のポンプ機能によってやはり全身の血行が促進されます。しかも運動によって体温が上がるので、気持ちよく汗

をかいて全身の老廃物を出せますね。ただしお風呂同様運動前に水分補給をしておきましょう。

また、デトックスは食生活でも実践できます。デトックス効果が高いのは、「香味野菜」。パクチー、ニラ、ねぎといった香りの強い食材です。とくにパクチーは、香味野菜の中でもデトックス効果が高いとされています。

そして、「ネバネバ」した食材もおすすめです。山芋や長芋、昆布やわかめ、オクラ、モロヘイヤといった食材の粘り気は、ムチンやフコダインと呼ばれる成分で、体内から老廃物を排出する肝臓、腎臓の機能を高めてくれる効果があります。

デトックスによって、無駄な水分や成分を出せれば、夏特有の冷房による冷え症やむくみ、けだるさともおさらばできます。これで暑い夏に打ち勝ち、生き生き生活していきましょう！



### まつ毛で悩んでいる方へ...

まつ毛が、少ない・短い・細いと感じて悩んでいる方それは『まつ毛貧毛症』かもしれませんこれは治療することが出来るのです！  
まずは医療機関へご相談下さい



江ノ島整形外科では『グラッシュピスタ』という外用液剤を取り扱っております。

臨床試験においてもかなりの効果が認められております。ぜひご相談下さい。

<http://www.matsugeclinic.com/>

### ～クリニックからのお知らせ～

#### のなかこどもクリニック

7月7日(木) 学会出席の為、休診  
7月9日(土) 都合により15:30まで

#### 湘南ライフ内科クリニック

胃、大腸の検査を受けましょう！  
当院では内視鏡検査を行っております。年に1度は受けましょう。いつでもご相談下さい。