

12 江ノ島メディカルモールニュース

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

不調を招きにくい冬の過ごし方と漢方薬

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



あっという間に秋も終わり、今年の終わりが近づいてきました。年越しの準備はお済ですか？毎年この時期になると忙しさにかまけて身体のことを後回しになってしまいがち。しかし冬は痛みなどが出やすい時期です。忘れずにしっかりケアしましょう。今月の健康ニュースがその助けとなれば幸いです！！

今月の健康ニュース

◎ 葛根湯

インフルエンザなどの感染症が怖いこの季節、手洗いがいや加湿などの基本的なことはもちろん、気をつけたいことは他にもたくさんあります。元気に過ごすために知っておきたい生活のポイントをご紹介します。

冬の気圧配置は西高東低。西の高気圧から冷たい風が吹き込み、それが冬の厳しい寒さをもたらします。そうするとまず気をつけたいのが、喉や肺などの呼吸器です。外出時にはマフラーを巻いたり、マスクをして吸う息の加湿をたかくしたりなど、何よりも喉のケアは大事にしてください。

少しでも喉の痛みを感じたら、まずかんぼうやくにの『葛根湯』を飲むのが有効です。しかし、ある程度風邪が進行していたり、胃腸に不調がある人にはおすすめでできません。その場合は薬の方が有効ですので、医師の診察を受けましょう。

葛根湯の独特の風味が苦手という方は、代わりに生姜とシナモンなどのスパイスを入れた温かい紅茶でも同様の効果が望めます。喉を温めることも出来て一石二鳥ですよ。

◎ 芍薬甘草湯

冬の明け方の冷え込みは、神経痛などの痛みの症状を引き起こします。そのような不調を感じ始めた時は、『芍薬甘草湯』という漢方が有効です。寒さによる筋肉の緊張を解かしてくれるので、朝から痛みで起きれない、ということが少なくなります。

最後に、暖房について気をつけたいことをご紹介します。暖かい空気は軽いため、エアコンなどの暖房は下半身の冷えを引き起こします。そのままだといくら温度を上げても寒さを解消することができませんし、体の不調にもつながりがちです。床暖房やホットカーペットなど、足元から温める暖房器具を取り入れてください。

冬は一度不調に陥ると、回復にかなりの時間を要します。ご紹介したポイントをおさえて、症状を事前に食い止められるようになりましょう



クリニックの年末年始のお知らせ

4F	江ノ島整形外科・外科	12/29(木)~1/3(火)
	湘南ライフ内科クリニック	12/29(木)~1/3(火)
	のなかこどもクリニック	12/29(木)~1/3(火)
3F	木村眼科	12/29(木)~1/4(水)
	こうレディースクリニック	12/29(木)~1/5(木)
		※形成外科は別途ご確認ください
2F	サンドラック江ノ島薬局(調剤)	12/29(木)~1/3(火)

