

# 健康ニュース 26年12月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



## [特集]冬の「冷え」に負けないように！

女性の方で冷え性に悩む方が多いようです。特に冬は冷えを感じる季節でもあります。今回は、体が冷えることがどうしていけないのかを取り上げました。また、予防方法も取り上げます。

以前、体の内部の危険信号として、体が痛むこと（肩代わり）があることを話しました。実は、もう1つの危険信号があるのです。それが「体の冷え」です。あるガン患者さんがおっしゃっていました。ガンが発病する前年、体が冷えて冷えて仕方がなかったんです。そして、しばらくすると治まりました。そうして次の年、急に身体の具合が悪くなり病院で診てもらったらわかったのです。患者さんには言えませんでした。「冷え」がわかった段階で対処したら、もしかすると・・・

東洋医学では病気の予防の為の知識が沢山あります。その中に、この「冷え」対策があるのです。「冷え」に対して普段よりも大きく感じるように思えたら、ぜひ本格的に対処してください。決して侮ってはいけません！

### 冷えの原因の1つが食生活

体がなぜ冷えるかというと、その原因の多くが食生活、つまり体を冷えさせるものを多く食べていることにあります。その1つが甘い物です。甘い物の代表としては、砂糖があります。砂糖の原料トウキビは、沖縄が日本で第1位の生産量と誇っています。特別暑い土地、沖縄で育つこのトウキビは、東洋医学において体を冷やす陰性の食品と言われます。陰性の食事の摂り過ぎから、体が冷えてきます。

また、体が冷えてこれが極まると、今度は体がほてってきます。つまり、まったく逆の「ほてり」ということも「冷え」の1つであることを覚えておきましょう。

### 冷えを取るための健康法

一番は足を温めることが良いとされています。実は、足には体の内臓の肩代わりがたくさん集合している場所で「冷え」を感じる場所としては足が一番多いと言われています。ですから、足をとにかく温めることが大切なのです。

1. 絹の5本指靴下を愛用する。
2. 足湯・半身浴をする。
3. 湯たんぽを活用する。
4. ウォーキングなどの運動をする。

これにより足に血液が回り温めてくれます。



また、食事に関しては、

1. 甘い物や油ものをあまり食べない。
2. 食事に際して、食べ過ぎない。



そして、精神的には

1. ストレスに負けない気持ちを持つこと。  
また、くよくよしないこと。

