

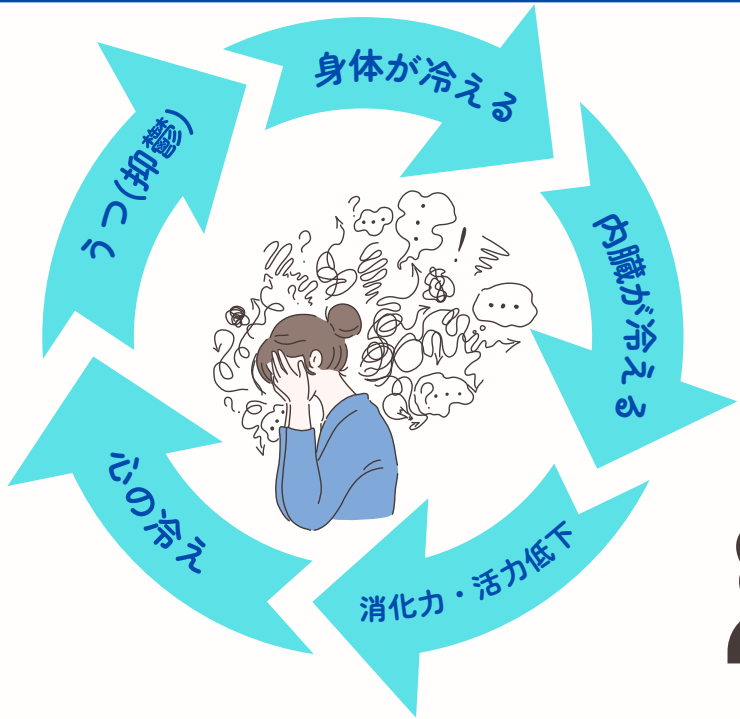
堂島ヘルスケア通信

03

身体を温める大切さ

副院長 前田 秀幸

身体は体温が1℃下がる度に
免疫力も下がっていきます。
体温が下がると、血液の温度も
下がり、血管内の血液がドロド
ロになり、酸素・栄養素・免疫
細胞などの運搬が上手く行かな
くなります。そのため、
身体が冷える⇒免疫力が下がる
ことに繋がります。



悪魔の悪循環

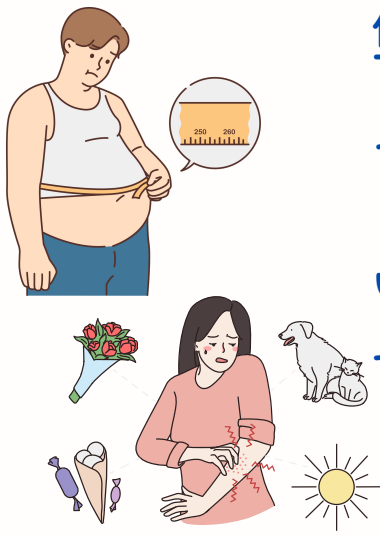


内臓や筋肉は血液の循環
によって温められてい
ます。冷えた血液が循環
すると、

- ・自律神経失調症
 - ・アレルギー
 - ・便秘
 - ・肥満
 - ・むくみ
 - ・生理不順
 - ・生理痛
- などを引き起こします。



また、血液は脳へも循環
していますので
・セロトニン
・オキシトシンなどの
脳内ホルモンの分泌も
低下してしまいます。



舌は健康のバロメーター

舌は内臓を映し出す鏡とされています。
舌を見て健康チェックをしてみましょう！

ピンク	白	紫	赤	黄
正常	貧血、冷え 血行不良	血行不良、高血圧 水分不足 冷え、ストレス	熱がこもっている 風邪 心臓・肝臓の熱	感染症 胃腸の疲れ、炎症 体力低下
黒	赤い斑点	デコボコ	小さく薄い	ひび割れ
重い感染症 重度の炎症 かなりの高熱 体力低下	不眠症 ストレス 胃炎や肝炎	水分過多 むくみ 疲れやすい	栄養不良 水分不足 お年寄りに多い	油脂分の過多 水分不足 内科疾患 ドライマウス

実は冷え症かも？

- お風呂上がりに冷える
- 厚着しても冷たくなる
- 便秘や下痢を繰り返す
- 月経が遅れる
- ダイエットしているが痩せない
- 常にストレスを感じる
- 舌が白い
- 飲み物を飲んでいないが
排尿回数が多く、色が透明
- お腹の張り、ガスが溜まる
- 甘い物・コーヒーが欲しい

セルフケア

- ① つま先立ち
・ 5回を1セットとし
5セット行う
(1セット毎に休憩)
- ② 足首のストレッチ
・ 足の指を曲げて
血流を止める(約10秒)
・ 血流を再開させる
・ 左右5セット行う
- ③ 自転車こぎ運動
・ 仰向けに寝る
・ 腰から足を天井に
向けて上げる
・ 自転車を漕ぐ動作をする
・ 30回目標



堂島コラム

当院おすすめ冷え性対策アイテム
(前田 秀幸)

- ・「太陽と世界」
- ・ 太陽／ピンポイントで温める
- ・ 世界／広い範囲を温める

どちらを使用するほうが良いのか
気になる方はご相談ください！

