

おらほの病院

89

東洋医学のツボ

今日からできるセルフケア

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

今年も暖冬とも言われ例年よりは暖かく感じる日が多いですが、やはり冬は気温が下がり一段と身体が冷えますね。冷えてくると何となく調子が悪い、そんなことはありませんか？

東洋医学には「寒邪」という考え方があります。これは、寒さや冷えが強くなると身体にも悪影響を及ぼしやすいという考えです。寒邪が体表にくると身体が冷え、体内に入ると力せなどの病気の原因の1つになることもあります。そのほかにも、節々などの痛みやこわばり、高血圧、筋肉がつれる、しもやけ、トイレが近くなる、下痢をしやすくなる、生理痛や生理不順などといった不調が症状として現れます。

もちろん、そんな寒邪からも身体は日々頑張っ守ってくれ

諏訪中央病院

鍼灸師

伊藤 美咲

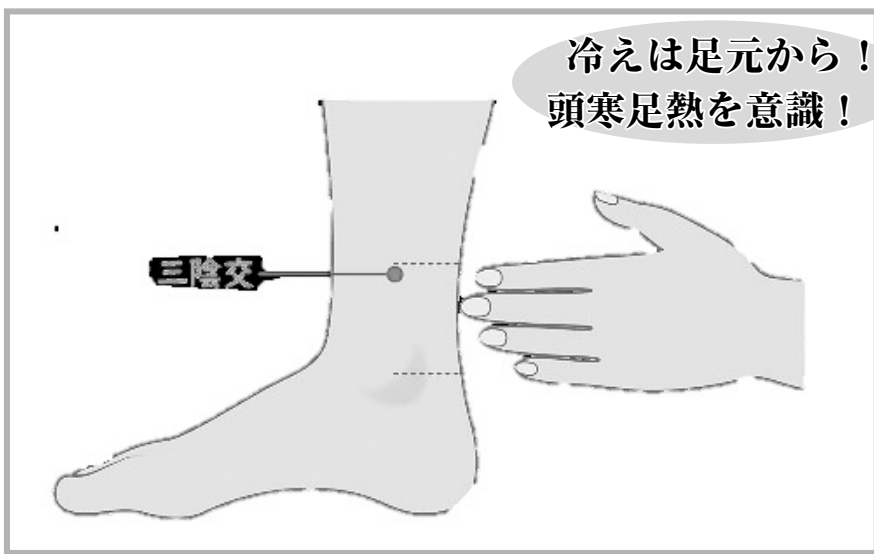


伊藤 美咲 (いとう・みさき)

鍼灸師。諏訪市出身。令和5年3月まで東京大学医学部附属病院にて研修。同年4月より諏訪中央病院入職。スポーツトレーナーや機能訓練指導員の経験もある。

ています。しかし、身体を温める力が寒邪に負けてしまい身体が冷えると巡りが悪くなり、さらに冷えやすく温まりにくい身体になってしまいます。また、外は寒いけど屋内は温かいからといって油断はできません。昨今、熱中症と同じくらい低体温

冷えは足元から！
頭寒足熱を意識！！



場所は、内くるぶしから指4本分上のところ
痛気持ちいいくらいの強さで押す
もしくは
市販のお灸やカイロで温める
足湯や靴下などでの防寒対策も効果的◎

症になる人がいるといわれています。それも屋内外関係なく。予防のため、できるだけ室内

温度は18度以上に保つよう心がけましょう。体温調節が苦手な子供やご年配の方はもちろん、

着替えるようにするのも寒邪に負けないための対策になります。

冷え性の方や身体が温まりにくい方は暖をとったり防寒対策をしっかり行い、汗をかきやすい方はこまめに汗を拭いたり

体温が高い、寒さや冷えを感じていない、そんな場合でも実は知らず知らずのうちに身体が冷えてしまっているということもあります。皆様には今年の冬も寒さに負けず元気に春を迎えていただきたい。

そこで今回は寒邪に負けないために今日からできるセルフケアをご紹介します。

冷え性の方もそうでない方も明日の健康のためにぜひ取り入れてみてください。

場所は、内くるぶしから指4本分上のところ、痛気持ちいいくらいの強さで押す。もしくは市販のお灸やカイロで温める。足湯や靴下などでの防寒対策も効果的です。

次回は3月30日掲載予定
(題字は鎌田寛名誉院長)