

◆冷え性改善

冷え性とは、体の一部、又は全身が慢性的に冷たく感じやすい状態のことを指します。特に病名ではありませんが体調不良の1つとして広く使われている言葉です。

【冷え性の主な特徴】

- ・手足がいつも冷たい
- ・お腹、腰が冷えやすい
- ・室温が適温でも寒く感じる
- ・夏でも冷房がづらい
- ・寝る時に足が冷えて寝つけない
- ・体温が上がりにくく疲れやすい

【主な原因として】

- ①血行不足
    - ・運動不足
    - ・筋肉量が少ない
    - ・長時間同じ姿勢
  - ②自律神経の乱れ
    - ・ストレス
    - ・生活リズムの乱れ
    - ・睡眠不足
  - ③ホルモンバランスの影響
    - ・特に女性が多い
    - ・更年期
  - ④生活習慣
    - ・冷たい飲食物の取りすぎ
    - ・薄着
    - ・睡眠不足
    - ・喫煙
- 【冷え性改善に効くセルフケア】
- ①体を温めることが大切

・毎日湯船につかる…38℃40℃で10～15分温まりましょう。

・腹巻やレッグウォーマーの活用などの工夫が効果的

・軽い運動を習慣にする…かかと上げ下げや指先の運動などは自宅の中でも簡単に出来ます。

②食事で内側から温める

栄養バランスが整った食事を1日3食取ることが大切です。特に朝食を抜くと代謝が下がり、体が冷えやすくなります。なるべく冷たい飲み物は避け、温かい飲み物を選びましょう。また体を温める食材を意識的に取り入れることも大切です。生姜やネギ、根菜類は体を温める効果があります。

③生活リズムを整える

睡眠不足や睡眠の質が悪いと自律神経のバランスの乱れ、冷え性の悪化に繋がります。十分な睡眠を取り、ストレスをためない、規則正しい生活を心がけましょう。

冷え性改善を成功するためには継続することが大切です。すぐに効果を求めずに毎日少しずつ続けてみましょう。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来2月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/6診療	小林利男 整形外科・内科 2/7.21診療	休     診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/13.20.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/14.28診療	
				八木正樹 小児科 2/12診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/6診療	小林利男 整形外科・内科 2/7診療	
	緑川博文 心臓血管外科 2/2診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 2/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/13.20.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/14.28診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)		八木正樹 小児科 2/12診療		小鹿山博之 内科・脳外科 2/21診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
☎0248-53-2415  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター  
☎0248-23-9909 で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。  
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)  
※令和8年2月より心臓血管外科の診療は毎月第1月曜日の午後(2/2)と毎週土曜日の午前のみになります。