



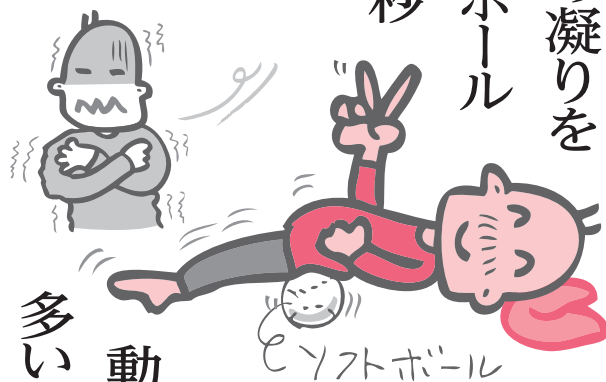
冷え性には、いくつかのタイプがあるといわれていますが、それぞれの対処法を教えてください。



冷え性には四つのタイプがあります。まず、一番多い

のがデスクワークや運動が長い人、中高年に多い下半身のタイプ。お尻の筋肉が固くなり下半身の血流が悪くなつて、手は温かいのに足が冷たい。対処は腰の凝りをほぐすこと、ソフトボールをお尻に置いて30秒

ぐらいあおむけでいるだけで改善します。次に内臓型は熱が逃げてしま

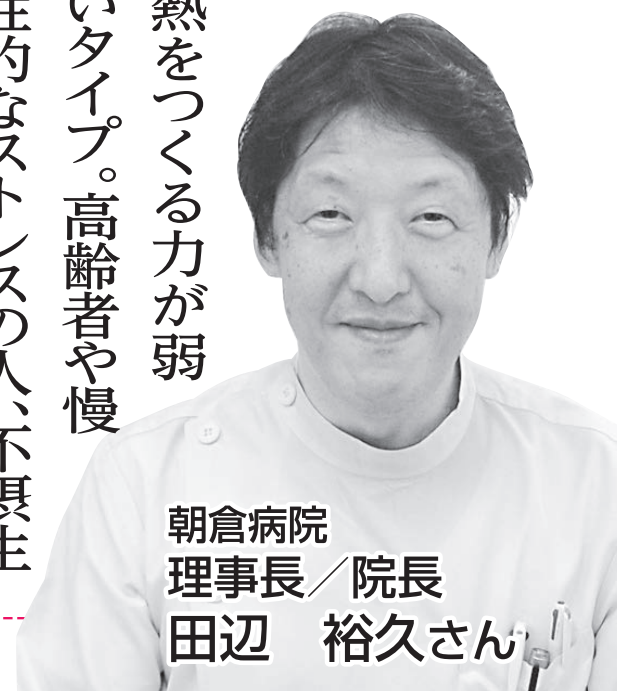


熱をつくる力が弱いタイプ。高齢者や慢性的なストレスの人、不摂生な若者に多く、体温が低く寒気を感じやすい。

四逆湯などの漢方薬が効果あり。漢方専門の医師に相談も。最後は食事や運動が少なく若い女性に多い四肢末端のタイプ。手足が氷のように冷え、頭痛や不眠など。食事をきちんと取り、運動が大事。なお、ゆつくりと食べるとかむ回数が増え、胃腸も動き熱量も増えます。もし食べるなら高知

年、肥満やアレルギーの方に多く、おなかが冷えてガスもたまりやすい。腰の部分を力イロなどで温めると効果があります。さらに全身型は

はししょうが。冷え性がありにはししょうがですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん