

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生
医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第7回 冷え性とむくみ

「体質改善に取り組んで」

底冷えする日が続き、「疲れやすい」「肌がくすむ」「痩せにくい」と感じている人も多いのではないのでしょうか。原因は冷え性かもしれません。「冷え」は「むくみ」と密接に関係しています。リンパの流れが悪くなり、体の水分が停滞することで冷え、それによって血流が悪くなるという悪循環が起こります。悪化すると、肩こりや頭痛、生理不順など様々な症状が表れます。

まず、規則正しい生活と運動、食養生による体質改善に取り組みましょう。特に運動は大切で、筋肉量が増えて基礎代謝が上がれば、体温が上昇し、免疫力もアップします。普段の生活では首や脚を冷やさない服装を心がけ、冷たい食べ物には控えてください。岩盤浴などを取り入れるのもいいですね。クリックでは生活習慣改善指導や高周波を当てて体内から温める施術のほか、リンパマッサージなどを行います。冷えからくるむくみ対策には利尿作用や代謝をよくする漢方も有効です。改善されれば美肌やダイエット効果も期待できますよ。

協力／ 医療法人社団 こうしょう 孝昭クリニック

電話：0798-22-4466 〒662-0051 兵庫県西宮市羽衣町5-13 ワジュール夙川(しゅくがわ)ビル1・2・3F