

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」を毎月
1回、シリーズで連載しています。

第19回 冬の体調管理

「冷えを改善し、ウイルスや
不調に負けない体」

厳しい寒さが続き、風邪やイン
フルエンザが流行する季節です。手
洗いやうがい、部屋の加湿で、ウイ
ルスの感染や繁殖を防いでくださ
い。もし感染しても、体力や免疫
力があれば重症化は避けられま
す。体が冷えると免疫力が低下
するので、半身浴や運動で血行を
良くし、手足など末端を温めて免
疫力アップを図りましょう。

体の冷えは、肩こりや頭痛、生
理不順など様々な不調も引き起
こします。冷え性の人は、リンパの
流れが悪く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、冷えとむくみの悪
循環が起きています。規則正しい
生活と運動、食養生による体質改
善に日頃から取り組みましょう。

冷えを改善し免疫力を高める
ケアとして、生活習慣改善指導や
漢方薬のほか、胎盤から抽出した
栄養素を含んだプラセンタ注射
や、採取した血液に医療用オゾン
を加えて点滴で戻す血液クレンジ
ング療法などの方法もあります。
体質や症状に合わせた方法を医
師にご相談ください。

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