

## 現れる症状は？

- 触るとお腹が冷たい
- 便秘や下痢になりやすい
- 疲労が溜まりやすい
- 風邪をひきやすい
- 食欲不振、温かい飲み物を好む
- 身体が冷えてなかなか寝付けない
- 活動的になれない
- 入浴時に湯船が熱く感じる
- おしっこが近くなる
- 厚着をしていても冷えると感じる
- 月経周期が乱れる
- 肌トラブルが増える
- 太りやすくなる



内蔵型冷え性とは、冷たい食べ物・飲み物の過度な摂取により内臓の温度が下がり、体の内部から冷えることで起こります。内蔵型冷え性になると血流が滞り、基礎代謝量の減少や免疫力の低下が起こります。そのため、頭痛や肩こり、疲労感、食欲不振、下痢などさまざまな不快症状が現れます。

室内外の寒暖差によって自律神経のバランスが乱れ、内蔵型冷え性を引き起こす場合もあります。女性はもちろん、デスクワークが多い方や運動不足気味の方は内蔵型冷え性になりやすいため、子供や男性でも注意が必要です。

おなかを触った時「冷たい」と感じたことはありませんか？手足は温かくても、おなかだけ冷たい状態の場合は、内臓の温度が下がっている「内蔵型冷え性」かもしれません。

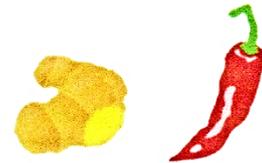
## 内蔵型冷え性



## 内蔵型冷え性を改善するポイント

### ①体を冷やさない

- ★冷たい飲み物や食べ物を控え、身体を温める食べ物を食べる
- ★果物を食べ過ぎない
- ★生姜や唐辛子などで代謝アップさせる
- ★羽織るもので体温調節をする
- ★お風呂はシャワーより浴槽につかる。長くつかれる温度でゆっくり入る



### ②適度な運動

- ★適度な運動やストレッチで、身体を温め血液の流れをスムーズにする
- ★筋肉量が少ないと熱が生じにくく基礎代謝があがらない



### ③ストレス解消

- ★趣味などで自分なりの発散をする
- ★ストレスが元で血流が悪くなり内臓の冷えを加速させる

### ☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

- ①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。
  - ②病院との併用も可
  - ③他院からの転院も可
- お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？  
早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

とにかくお腹を温める！

腹巻

お腹から腰までをしつかり覆う。

カイロ

服の上からカイロを貼る。

お腹の冷えが改善されると、

免疫力アップ！

疲労回復！

代謝アップ！



身体にとっても良いことばかり。  
生活習慣を見直し、内臓を冷やさないようにしましょう。

# 孝 心 新 聞 2023 8月号

★「慢性痛でもいいですか？ 整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的もOKです。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

三重県名張市の青蓮寺湖へ行ってきました🐼 青蓮寺湖はダムによって造られた人工湖で、周辺は森に囲まれていて、どこからともなく鳥のさえずりが聞こえる素敵な場所でした。周辺にはブドウ畑があってブドウ狩りも楽しめるようです。ランチは青蓮寺湖を望めるお洒落なカフェでいただきました。店内は素敵な女性ばかりでしたが、私たちは中年オヤジ二人で…(-\_-;) (院長)



暑がりの私は夏が嫌いです。そこで、思いきって髪をショートにしました。ついでに刈り上げに。でも、短く刈り上げた部分がだんだん伸びてくると涼しくなくなりますし、メリハリが無くなるので、自分でバリカンを使って切りました。やっぱり短いのは楽ですね。



(真由美)

先月は富士山本宮浅間大社へ行ってきました。曇っていたので富士山は見えたり見えなかったりでしたが、本殿横の湧水がとても綺麗でした。富士山のふもとには、いくつも浅間神社が存在しますが、それも最近知りました。次は富士山と五重の塔が絶景の、山梨の新倉富士浅間神社へ行ってみたいです。ちょっと体力が心配ですが…。



(松山)

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

