



新型インフルエンザに備えましょう



新型（ブタ由来インフルエンザ A(H1N1)）の人から人への感染が確定し全世界で対策がとられるようになって来ました。

幸い今回の新型インフルエンザは5月現在軽症であるという見方が濃厚である様で、世界的大流行の恐れはなさそうです。

しかし、今回のインフルエンザも人から人へ感染していくうちに強力化することも懸念されますし、何より H5N1 鳥インフルエンザが人から人へと感染するようになると今回の様な事ではすまないと思われます。今回の新型 H1N1 ブタ由来インフルエンザは来たるべき H5N1 鳥インフルエンザが流行したとすための予行練習ぐらいに考え、今のうちに2週間程度分の水・食料の確保、N95レベルの（もしくはウイルスを通さない）マスク・消毒液など準備しておくべき時が来ていると思ひます。

冷えていませんか？

最近特にOLさんや、更年期前後のご婦人方に体の冷えている方が増えてきている様に思われます。靴下を履かないと眠れない、いつも手足の先が氷のように冷たい、乗り物や職場でのクーラーが非常に苦痛だなどいろんな症状があるようです。皆さん『昔からだだから…』、とか『体質だから…』と決められているようですが、さてどうでしょうか？体を冷やす様な生活習慣をしていませんか？チェックしてみましょう。



- A 健康のために野菜サラダを食べている。
- B 手軽で栄養価もありダイエットにもよさそうなバナナを食べている。
- C さらさらの血液になるようにできるだけ水を飲むようにしている。
- D 温かいコーヒーを飲むようにしている。
- E 冷えないように腰にカイロを貼っている。

どれかに当てはまりますか？これらの行動は全てからだを冷やしてしまひます。えっと思われますか？簡単に説明しますと…

A⇒野菜はビタミンや食物繊維も豊富で健康に非常にいいものです。ただし生で食べると身体を冷やしてしまひます。できるだけ温野菜（蒸し野菜や野菜スープ）にするか、塩もみやお漬物にしていただきます。

B⇒一般的に暖かい所で成長するもの（バナナなどの南国の食べ物や温室

栽培の食べ物)は暖かい所でも発育できるようにその植物自体に冷却装置ならぬ冷やす成分が含まれています。ですので、できるだけ寒い所で採れるものや、魚や海藻などの水の中で採れるものを食べるようにしましょう。C⇒水分の取り方は西洋医学の先生と漢方の先生では大分言われることが違います。『1日に1〜2リットル飲む方がいいと言われた。』など良く聞きます。しかし大事なものは尿や汗で出すことであって、おしっこや汗の出の悪い人がそれだけ水を飲めば身体は冷え、むくみも出ます。身体に余分な水が溜まるとさまざまな症状を起こします。ですので日和堂では飲みたい時に飲む程度でいいと言っています。ただし、汗を良くかく場合、飲酒をした際、汗は出なくても温室の様な所にいる場合、膀胱などに持病がある方などはその都度調整してもらいます。

D⇒暖かい物をとる事は良いと思いますが、コーヒーは身体を冷やしてしまいます。冷えが気になる方は紅茶やウーロン茶などの茶葉を発酵させた飲み物がおススメです。特に紅茶にシナモンを入れたり、生姜を入れたり、オリゴ糖を入れたりするとさらに良いと思います。

E⇒冷えは食べ物以外からも入ってきます。冬の寒い日に短いスカートを履いたり、オシャレで靴下を履かなかったり女性は色々大変な様です。腰にカイロを貼ることは理にかなっているように思いますが、腰にカイロを貼ったまま部屋の中にいると、その部分に汗をかいてしまいます。せっかくな暖めているのに汗をかくとそこから体温は逃げていきます。冷やさないことはとても重要ですが、暖めすぎも注意が必要です。

どうですか。身体を冷やしてませんか？少しでも冷えにくい身体作りのきっかけにして下さいね。

うつ病に鍼灸を！！



うつ病と言うと心の病気で、心療内科やカウンセリングに行っても治療してもらいものと思われている方が多いのですが、鍼灸院にも多く来られます。うつ病の症状である、『何もやる気がしない』、『身体がドッシンと重たい』といった症状には鍼灸治療が良く効きますし、不眠・不安・めまいなどにつきましても徐々に回復してきます。病院などで投薬治療をされている方でも鍼灸と平行して治療することで回復を早め、薬の量を徐々に減らされる方が多くいらっしゃいます。

はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用させていただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用30分治療で¥950
60分治療で¥2800です。30分治療は週1,2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方に関しましては、保険による出張治療もいたしております。費用は30〜40分で¥500です。