



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治

身体の痛みに限らず、皆様の健康づくりに貢献します！ まつさか整骨院 院長 濱口です。

今月は「**身体冷え**」についてご案内したいと思います。



昼夜の寒暖差が大きくなる今の季節では、身体が冷えるリスクが増加することがあります。身体が冷えるるとどのようなリスクがあるのでしょうか？

今回は、まず体の冷えのリスクからお話ししたいと思います。



1. 風邪やインフルエンザの感染リスク

温度差が激しいと、免疫システムが弱まり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。寒暖差による体温の変化は免疫機能に影響を与えるため感染予防策が大切になります。

2. 体温調節の困難

昼間は比較的暖かいが夜は冷える場合、体温調節が難しくなります。これにより、体が十分に温かく保たれず、筋肉がこわばることがあります。身体を意識して温めることが大切です。

3. 低体温症のリスク

高温と低温の大きな差がある場合、体温が下がるリスクが高まります。これは低体温症として知られ、深刻な健康問題につながる可能性があります。特に高齢者や子供、体温調節が難しい人々に影響が出やすいです。適切な服装を着用し、寒冷地域に住んでいる場合は暖房装置を使用して体温を維持しましょう。

このように、身体が冷えやすい秋口から冬に変えて、特に体調管理に気を付ける必要があります。

当院では冷えに効果的に働くお灸を通して患者さんの体調不良やその予防に努めています。

お灸は、伝統的な東洋医学の治療法で、身体に温熱を加えることでさまざまな効果をもたらすとされています。

お灸は、伝統的な東洋医学の治療法で、身体に温熱を加えることでさまざまな効果をもたらすとされています。身体の冷えに対してお灸が好影響を及ぼすいくつかの方法について説明します。



● **体温の調整**：お灸は特に寒冷な季節や体温が低い人々にとって、体温を上げるのに役立つことがあります。お灸を施すことで、局所的に温熱刺激を与え、血流を促進し、体温を上昇させることができます。これにより、身体全体の寒さを和らげる助けになります。

● **血行促進**：お灸を施すことで、毛細血管を拡張し、血行を促進する助けになります。これにより、酸素や栄養素が組織に適切に供給され、冷えやこわばりを軽減します。

免疫機能の向上：お灸は免疫機能を強化する助けになることがあるため、風邪や他の感染症から身体を守るのに役立ちます。免疫細胞の活性化や免疫応答の向上が報告されています。

● **ストレス軽減**：お灸の施術はリラックス効果をもたらすことがあり、ストレスを軽減するのに役立ちます。ストレスは免疫機能を弱め、体温を下げる要因の一つです。お灸を受けることで、ストレスホルモンの分泌を抑え、リラックス状態を促進します。

● **冷え性の緩和**：冷え性の症状を抱える人々にとって、お灸は寒冷な気温に対処する手段の一つとして利用されます。お灸を特定の経絡やツボに当てることで、局所的な温熱を提供し、冷え性の緩和に寄与することがあります。

このように、当院では体の痛みの改善に留まらず、皆様の健康維持、体調不良の予防に努めています。

少しでも体調に違和感を感じたら、ぜひ当院の院長へご相談ください。親切かつ親身に対応させていただきます。

少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたちたい。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。