

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

「薬師かわら版」



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室

待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。



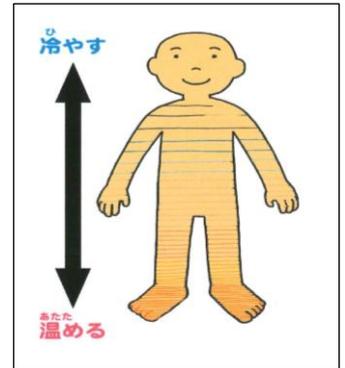
健康法「頭寒足熱」

～暖房に頼らない温まり方～

「頭寒足熱」とは

頭を冷やし、足を温める、昔から伝わる健康法です。頭（脳）に血が上がって熱がこもった状態と、下半身が冷えた状態が続くと健康を害すので身体を頭寒足熱状態に保つことが大切です。今回は、頭寒足熱の考え方をもとにした先人の知識で、のぼせずに暖房との付き合い方や寒さ対策をご紹介します。

ヒーターやストーブで暖めた空気は軽いので上昇し、冷たい空気は重いので下にたまります。床に近い部分の温度が低いほど、血圧が高まることがわかってきました。血圧が高くなると心臓や血管に負担がかかり、心臓発作や脳卒中の原因の一つにもなります。それから、足が冷えると足腰のしびれや寝付きの悪さ、便秘などを訴える方もいます。



どんな対策をしたらよいか？

1. 室内は靴下を履く
2. 出来れば、床暖房またはカーペットを敷く
3. トイレや洗面所にも暖房を入れる
4. 浴室は入浴前に床にお湯を流し温めておく
5. 室温は18度以上に保つ

(暖め過ぎるとのぼせなどにつながるので注意！)



発熱、咳、のどの痛み、鼻水など風邪症状やインフルエンザ感染している方が増えています。症状があるときは

無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。まだインフルエンザワクチンを受けていない方は早めに接種をお勧めします。当院では予約は不要ですが、当院を受診された事がある方のみ受付させて頂いております。手洗い、うがいをし、マスクを着用して感染予防に努めましょう。

掲示板



12月の診療時間変更のお知らせ

- ・12月28日(木) 午後休診
 - ・12月29日(金) 休日当番医
 - ・12月30日(土)～1月4日(木) 休診
- 上記のようになっておりますので、よろしくお願いたします。