

身体を動かしても手足が冷たい



03 冷え症

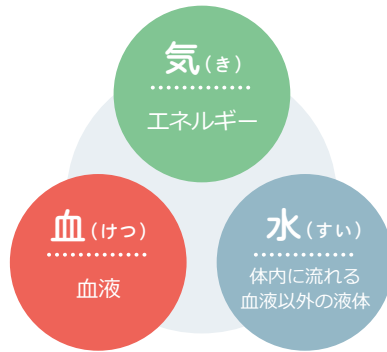
でお悩みのあなたへ

ストレスや食生活、運動不足などが冷え症の一因として挙げられています。一見関係ないような、しびれ、めまい、疲労感などの症状も、元をたどれば冷え症が原因だった、というパターンもあります。体質や症状に合わせて治療することで効果が出やすくなります。

冷え症治療は漢方の得意分野！

体質改善には症状を根本から治療していくことを目的とする漢方がおすすです。

漢方には「気血水（きけつすい）」と呼ばれる考え方があり、3つの要素のバランスが崩れると不調につながると考えられています。



comment

漢方外来は、患者さんの自覚症状にじっくりつきあう外来です

Doctor's Profile

漢方外来

小竹 源紀 (おだけ げんき)

日本東洋医学会 漢方専門医
日本リハビリテーション医学会
リハビリテーション科専門医

冷え症のタイプと代表的な漢方薬



気虚(ききょ)
エネルギー不足で全身が冷える



ほちゅうえつきとう
補中益気湯
胃腸の働きを良くする



血虚(けっきょ)
血流が悪くなり手足が冷える



とうきしやくかごしゆゆしょうきょうとう
当帰四逆加呉茱萸生姜湯
血行を良くする/体を温める



水滞(すいたい)
余分な水分がたまりむくみが出て冷える



とうきしやくやくさん
当帰芍薬散
血行を良くする/水分代謝を整える

恵寿 Quality

漢方外来では、患者さんの状態や体質に合わせ生薬の組み合わせを調整した、“オーダーメイド”の薬を処方しています。▶▶ 予約なしでも受診可能です。お気軽にご相談ください！

漢方外来について



さらに嚥下力をアップ！口の体操をご紹介します

1日10回×3セット
食事の前に行うと効果的です！

STEP1

口を大きくあけたりとじたり

STEP2

「いー」と口を横にひく

STEP3

舌をだしたり引いたり

STEP4

舌を上下左右に動かす

