



未病を診るクリニック

みなと元町内科クリニック 院長 笠木伸平

⑧ カラダを冷やささない ための代替治療法

まだまだ寒い時期が続きます。

例えば、まず足元、次に頸部、

療継続性や治療を見込める

な方や寝たきりの方の社会

体の末梢の血流低下が原因で、手足の冷えやしびれ、関節や筋肉痛、肩こり等がよく起こります。末梢の冷え対策の基本は保温ですが、この時期は、姿勢障害、新陳代謝の低下、意欲の低下、ストレス、不眠等、末梢の血流が低下する原因が混在しやすく、冷えは改善しにくいのです。その為、冷えが持続して、体調を崩される方も多いと思います。

例えば、まず足元、次に頸部、腰部、腹部などを冷やさないこと、冷たい水分の摂取制限、甘いもの、辛いものを避けることをお伝えしています。それに併行して、不眠やストレスを抱える方には、睡眠の質の向上やストレスに対処できるためのカウンセリングを行ったり、

一般に、アルニカは、変形性関節症や糖尿病性網膜症、慢性の肩こり、体の浮腫みに効果が期待でき、炭酸ジェルは、筋力や疲労の回復、浮腫みの改善、小顔やアンチエイジングに効果があるのではと感じています。特に炭酸ジェルは、血流や代謝が上がりにくい手足や顔等の末梢で著しく血流を改善させることが可能なこと、他の代替治療が少ないことから今後非常に注目されると思います。炭酸ジェルは、筋肉増強作用もあることから、リハビリが必要

な方や寝たきりの方の社会復帰や、スポーツ選手の運動能力を上げることが今後可能になるかもしれません。クリニックでは患者さんに有益な、薬に頼らない治療を目指して日々精進して参ります。

クリニクでは、末梢の冷えの原因を追究しながら、細かな生活指導を行います。

例えば、まず足元、次に頸部、腰部、腹部などを冷やさないこと、冷たい水分の摂取制限、甘いもの、辛いものを避けることをお伝えしています。それに併行して、不眠やストレスを抱える方には、睡眠の質の向上やストレスに対処できるためのカウンセリングを行ったり、

例えば、まず足元、次に頸部、腰部、腹部などを冷やさないこと、冷たい水分の摂取制限、甘いもの、辛いものを避けることをお伝えしています。それに併行して、不眠やストレスを抱える方には、睡眠の質の向上やストレスに対処できるためのカウンセリングを行ったり、

エレガリオ神戸1階 有り
神戸市中央区海岸通6-2-14

●診療科目：内科・未病

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:30	△	△	◎	△	△

休診：土曜・日曜・祝日 △：完全予約制

◎：水曜午後のみ1:00~4:30 (完全予約制)

☎077-80026