



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

10 背中と首の浮腫みは万病の元

水を体重の4%（体重50kgの人は水2kg）を飲むのがいいと巷では言われていますが、実は科学的根拠はありません。にも関わらず、多くの方が水分を摂取しすぎ、水が体に滞っていることに気付いておりません。

そういった方が、体の冷えや浮腫みなどの不調を抱え、クリニックに来院されるケースが増えています。浮腫み（＝余分な水分）は、血管やリンパ管を圧迫し、血行を悪化させてめぐりを悪くします。そうなるとうちは一層冷えて浮腫みがとれない…。

この悪循環が持続すれば、易疲労感、新陳代謝の低下、栄養不良、発癌の原因になる為、早期に解消する必要があります。浮腫む原因として、水分や糖分の摂り過ぎ、飲酒、ホルモンバランスの乱れ、蛋白質の摂取不足、汗を掻きにくい、腎機能の低下、貧血などがあります。しかし、原因の修正に取り組んでも、生活習慣を変えるのは至難の技であり、すぐには症状は改善しません。

加えて、本人の継続的な努力も必要になりますので、難しさやもどかしさを感じる方もおられるでしょう。「努力もするけれど、すぐに効果がある方法が知りたい！」そういう方に、オスメしたいのが、背中と後頸部の浮腫みの解消方法です。背中や後頸部周りのリンパを流す方法を習得（クリニックで手技をお教えしています。所要時間は10分ほど）することで、安全かつ簡便に、数分で浮腫みの解消を実感できます。背中から後頸部の浮腫みの改善は自律神経を整えることにも効果がありますので、血行が安定し、めぐりがよくなります。



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）

☎(371) 8026

アトピー、認知症、姿勢、臓器の機能などが改善することも期待できます。これらの病気でお悩みの方や、浮腫みの原因やリンパの流れ方に興味がある方は是非クリニックを受診ください。