

『クリニックの未病への取組み』

2019.2.15 エレガリオセミナー

- ① 未病の意味→健康と病気の間（半健康）
- ② 日本が予防医学「後進」国である本当の理由
- ③ 未病や病気の予防には保険が使えない日本
- ④ 未病＝自律神経失調症。未病を放置→病気に。
- ⑤ 自分が未病かどうかを知るには？
- ⑥ 未病と知った時にどうすればいいのか？
- ⑦ 慢性的な体調不良を放置しない。
- ⑧ 不眠、人間関係のストレスなどによる自律神経失調、低栄養、腸内環境（食生活）の乱れ、姿勢、浮腫み、肥満、添加物、電磁波、アレルギーなど原因はわかる範囲で考える。
- ⑨ 未病対策

体が硬いと思う方は首～肩の凝り対策から。体の歪みは加齢とともに後々響いてくる。末梢の血流を悪くしない。薬以外の改善方法をする（積極的に指導や推奨することは保険診療を行う場合は法律で禁止）その方にあったストレス対策とは？睡眠の質を上げる方法とは？