

MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face



12月病院休診日

- ・日曜日
- ・祝日

年末年始休診日

12月29日(日曜日)～

1月 5日(日曜日)

12月院長不在日

- ・木曜日(午後)
- ・金曜日(終日)
- ・土曜日(午後)
- ・12月14日(土曜日)
- ・12月16日(月曜日)
- ・12月17日(火曜日)
- ・12月18日(水曜日)
- ・12月19日(木曜日)
- ・12月21日(土曜日)

副院長不在日

- ・12月12日(木曜日)

※不在日は変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

年末のご挨拶

今年も残り1ヶ月となりました。
 本年も患者様をはじめ、地域住民の皆様には温かいご支援をいただきまして、誠にありがとうございました。
 来年も、まつもと整形外科クリニック職員一同より精進してまいりますので変わらぬご愛顧のほど、よろしく願い申し上げます。
 よい年末年始をお過ごしください。

まつもと整形外科クリニック院長

体温が1度下がると免疫力は30%低下する!?

短い秋を終え、寒さが少しずつまってきましたね。
 今年は、異常気象で猛暑が続いていたにも関わらずラニーニャ現象により今季の冬は昨年より寒いといわれています。「冷え性」「低体温」の方にはより厳しい冬になるかもしれませんね。
 ここで本題です、免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃とされています。36.5℃から体温が1℃上がると最大5倍～6倍も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。自分の平熱を知り、低体温を克服して、血流をよくしておくことが、免疫力向上につながってきます。



冷え性を放っておくと体に悪影響

- ・内臓の働きが悪くなり免疫力低下、風邪や感染症にかかりやすくなる。
- ・怠さや下痢、月経不順、不眠、肩こり、頭痛など不調が起こりやすくなる。
- ・全身の新陳代謝が悪くなることで抜け毛、白髪、肌の乾燥やくすみを招く。

あなたの「冷え性タイプ」は？

今から5つの質問に答えていただきます。
 当てはまる答えのアルファベットを覚えてください。

問1、冷えた時の症状は？ 問2、冷えやすい場所は？

- | | |
|------------|------------|
| a.頭痛や不眠 | a.手先、足先 |
| b.顔のほてり | b.足先やふくらはぎ |
| c.お腹の張りや腹痛 | c.下腹部や二の腕 |

問3、汗のかきかたは？

- a.あまりかかない
- b.上半身にかきやすい
- c.全身かきやすく 冷えやすい

問4、食事の量は？

- a.少なめ
- b.普通
- c.多め

問5、手足の冷えの状態は？

- a.手も足も冷たい
- b.足は冷たいが、手は温かい
- c.手も足も温かい

～お知らせ～

2025年1月から正面玄関の開く時間は**8:15**に変更になります。(リハビリ室への案内も**8:30**に変更になります)皆様にはご迷惑をおかけしますが周知の程よろしくお祈いします。

ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が、当院のHPからご覧いただけるようになりました。下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と検索するとご覧になれます。

まつもと整形外科クリニック



関連企業紹介

医療法人 成友会
まつもと整形外科クリニック
MATSUMOTO ORTHOPEDICS CLINIC

ばば整形外科
BABA ORTHOPEDICS

定期巡回サービスファミリア
famiglia

メディカル癒やし 柳島時

訪問診療
メディカルハートクリニック福岡
MHC FUKUOKA

タイプ別の特徴・対策

(a)が多い四肢末端型

特徴：手先足先が冷える
原因：運動不足、食生活、ダイエット
対策：エネルギー源となる食事をしっかりと摂取し、運動などで筋肉量を増やすことが大切。



(b)が多い下半身型

特徴：下半身が冷えるが、顔や上半身は汗をかく。
原因：長時間のデスクワーク、下肢の筋力不足
対策：座る姿勢を数十分ごとに整えたり、足首、股関節を動かすことで血液の巡りを良くしてあげることが大切です。



(c)が多い内蔵型

特徴：下腹部や太もも、二の腕が冷える
原因：自律神経の乱れや冷たい食べ物、飲み物
対策：半身浴やストレッチを行い体をリラックスさせたり、体を温める飲み物や食べ物を摂ることが大切です。



(a)が多く低体温な全身型

特徴：常に体温が低く、1年中全身が冷える
原因：基礎代謝の低下(貧血・低血圧・不摂生)
対策：基礎代謝向上のため運動習慣をつける。体を冷やさないためカイロや腹巻きの利用や根菜類、生姜などを摂取。



冷やす 陰性食品	あたためる 陽性食品
うどん、白米、白パン	そば、玄米、黒パン
夏野菜のほとんどが陰 葉野菜、なす、きゅうり、大根、もやし、トマト	野菜 にんじん、ごぼうなどの根菜類、かぼちゃ
人気のフルーツがいっぱい バナナ、パイナップル、グレープフルーツ、マンゴー、キウイ、すいか、メロン	果物 りんご、さくらんぼ、ぶどう、プルーン
白身の魚肉、豆乳、とうふ、白ごま	たんぱく質 赤身の魚肉、魚介類、納豆、黒ごま
白ワイン、ビール、緑茶、コーヒー	酒・飲み物 赤ワイン、黒ビール、梅酒など、紅茶、ココア
酢、マヨネーズ、白砂糖	調味料 塩、みそ、しょうゆ、黒砂糖

「冷え性は食べ物から！」

漢方医学では「陰陽論」という考え方があります。すべてのものには陰と陽があるという考え方です。冷え性の方は陰性体質、カラダのあたたかい人は陽性体質とされ、食べ物にも同じようにカラダを冷やす陰性のものと、温める陽性のものとのわけることができます。そのため、冷えが気になる人や、冬の寒い日で冷えが気になるようなときは、陽性の食材を積極的に摂るようにしましょう。

Point

- ★「しょうが」はあたため代表
- ★「旬、濃い、北」で食材選択

保温ボディをつくる運動習慣

保温ボディに大切なことはストレッチです。ストレッチは、筋肉や関節を伸ばす運動なので、血流がよくなり、カラダが温まります。また、ストレッチを続けていると内臓が正常な位置に戻るため、働きもよくなります。

上半身のストレッチ



片足を伸ばして、その方向へ殻を傾ける。腕はやや前方に伸ばす。

全身のストレッチ



思いっきり背伸びしたら一気に脱力、数回繰り返す。

股関節のストレッチ



足裏をあわせたまま両膝を床につくように上体を前傾。