



温活をはじめませんか？

温活という言葉を知っていますか？温活とは身体を温めることにより本来持っている免疫力を高めることです。最近、体温を測ることも多いと思います。

理想体温は36.5℃～37.2℃だそうです。ご自分の体温はどうでしょうか？

体温が1度
下がると...

- ・免疫力が約30%低下→病気にかかりやすい、治りにくい
- ・基礎代謝は約12%低下→太りやすい、やせにくい
- ・体内酵素の働きが約50%低下→消化能力の低下、エネルギー産生力が低下

このように低体温は免疫力や酵素、ホルモンの働きを低下させ、色々な症状が出てきます。

冷えのチェック！！～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- いつも頭痛がち 肩こりがつらい よく腹痛になる
- イライラしやすい 下痢や便秘気味 手足がしびれる 月経痛
- 関節がこわばる むくみやすい 夜間に何度もトイレに起きる



自覚症状がなくても血流が悪くなり「隠れ冷え」が起きているかもしれません。

漢方医学ではこう考える

漢方医学には「気・血・水」という概念があり、冷えの原因はこれらの異常から起きると考えます。

①気が足りない＝気虚 疲れやすい、食欲不振、寒がり、下痢をしやすい、風邪をひきやすい

身体を温めることができなくなっている。胃腸の消化機能がうまくいかず、気や血を産生しづらい

お勧めの漢方薬：十全大補湯、人参養栄湯、六君子湯
お勧めの食材：南瓜、さくらんぼ、桃、穴子、いわし、鮭、サバ、鶏肉、甘酒

②血の流れが悪い＝瘀血 肩こり、月経痛

熱が運ばれにくくなっている

お勧めの漢方薬：当帰四逆加呉茱萸生姜湯、当帰芍薬散
加味逍遙散、婦人宝
お勧めの食材：玉葱、ニラ、サバ、桃、納豆

③水分代謝が悪い＝痰湿 頭痛、頭重感、めまい、むくみ、耳鳴り、頻尿

体内の水分量が多かったり、偏ったりして水分が溜まっている。その部分に冷えがおこりやすい

お勧めの漢方薬：苓桂朮甘湯、当帰芍薬散
お勧めの食材：白菜、とうもろこし、小豆、鯛、紅茶、ウーロン茶

④ストレス＝気滞 お腹の張り、不眠、冷えのぼせ

気が滞り、うまく血や水を流せない。溜まってしまうので冷えが起こってしまう

お勧めの漢方薬：半夏厚朴湯、抑肝散加陳皮半夏、柴胡加竜骨牡蛎湯
お勧めの食材：玉葱、ピーマン、みかん、きんかん、鮭、ジャスミン

低体温の改善のために

- 冷やす習慣の改善
- 身体を温める食材をとる
- 運動不足の改善

健康測定会は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、実施は未定とさせていただきます。

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪