

北の台新聞

平成25年2月号
文責：坂本のり子
NO.24

北の台クリニックは、今年2月で八年目に入りました。
泌尿器科の開設、鍼灸院「やすらぎ館」のオープンとますますパワーアップしています。職員は、北の台クリニックの基本理念「疾病の早期発見・早期治療」を念頭に皆様への医療を心がけております。これからもよろしくお願ひします。



< 外来診療体制 >

		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田
9時～12時			坂本	坂本	坂本		または 坂本
午後診療	泌尿器	宮田	宮田	宮田	宮田	宮田	宮田
14時～17時			休診	休診	休診		
夜間診療	内科	坂本	辻田	辻田	辻田	辻田	第1・3土曜
17時～19時			宮田	宮田	宮田		

※臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせください

電話をかけて順番受付！シマフクロウ・コールミニ

0 8 0 - 3 2 9 1 - 3 4 8 3

携帯サイトからも順番受付ができます！

<http://www.konzatsuchek.com/kcheck2.php?cid=16843014>



右のQRコードを読み取って下さい



詳しいことは窓口へ

ごぞんじですか？

鍼灸院「やすらぎ館」

電話番号
011-373-8100

診療時間

月・金曜日 9:00～17:00
火・木曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～12:00
(定休日 水曜日・日曜日)



施術室



「はり」の苦手な方へ

施術は「はり」だけでなく「揉みほぐし」「温熱療法」などいろいろな方法で患者さんの症状を軽減しています

一度試してみませんか？

2月は、オープン特別
料金にて受付中！！

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

血行をよくする3つの栄養素



冷え性(症)

冷えて悩んでいる方は多いと思います。
冷えは、特に女性に多く、血行不良・更年期などが関係していることが考えられています。

<冷えの症状>

手足の冷えなどの体の末端の冷え(末端冷え性)に伴い女性の場合、肌荒れ・生理不順・頭痛・めまい・腹痛・体のだるさ不眠など様々な症状が起こります。

なぜ冷え性になるのでしょうか？

<冷えの原因>

原因は、生活習慣にあると考えられています。特に、食生活の乱れなどがあげられます。それは、**ビタミン・ミネラルの不足**からといわれています。



なぜビタミン・ミネラルが必要？

◆私たちの体温を保つ仕組みについて・・・
私たちの体は、食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り体温を保っています。食べ物に含まれる糖質は、体内で消化されブドウ糖として吸収されます。
このブドウ糖は、人間に備わる酵素の働きでエネルギーや熱に変化します。このような仕組みで体温が保たれます。



この変化に必要な栄養素は・・・？

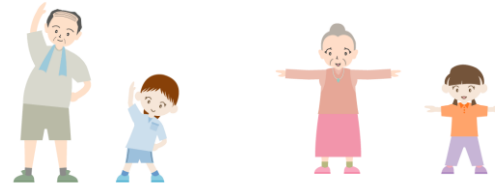


ミネラル (亜鉛・セレン・鉄・マグネシウム)
ビタミンB1・B2

ビタミンE	ビタミンC	セレン
末梢血管を拡張して血液循環を高め、動脈硬化を予防	ビタミンEと共に抗酸化作用があり鉄分の吸収を助け貧血予防	ビタミンEとビタミンCと共に老化や動脈硬化を予防
植物油・ナッツ類 うなぎなど 	モロヘイヤ・人参・果物・ブロッコリー 菜の花・緑茶 	カツオ・ほたてなどの魚介類・玄米・小麦胚芽・ねぎ・にんにくなど 

冷えに負けない体は規則正しい食習慣とバランスがとれた栄養素によって作られます。**血行促進効果のある栄養素**を意識して取りましょう

運動と入浴で血行をよくする生活を・・・



筋肉は体が生み出す熱の各6割を作り出しています。
※シャワーではなく湯船につかって体を芯から温め血のめぐりを良くしましょう。
※体を締め付ける服装は避け、首や足首をひやさないようにしましょう。