



緑茶で花粉症知らず？

春寒ようやく緩み始め、気持ちの良い季節になってきましたが・・・それと同時に花粉も本格的に出てきましたね。

そこで今回は花粉症にちなんだお話をさせていただこうかと思います。

花粉症予防に効果的といわれる飲み物で、身近に感じるものの1つに“緑茶”があります。緑茶にはポリフェノールの一種、“カテキン”が含まれており、特徴として「吸収が早いこと」「皮膚や粘膜を保護する働きがあること」「殺菌や消臭作用が期待できること」があります。

この緑茶の効果を引き出すには、1日10杯以上（約2リットル）のお茶が必要といわれていますが、なかなかこの量を飲むのは難しいので、普段の水分補給を緑茶にすることから始めてみてもいいと思います。ちなみに、一気に大量の緑茶を飲むよりこまめな補給が理想的です。

様々な予防法と併用して、少しでも花粉症の症状を軽減できるように試してみたいはいかがでしょうか？



寒さを乗り切ろう！

まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は特に寒く、例年以上に寒さ対策をされた方も多いと思います。また冬になると、「手足が冷えて、なかなか寝つけない」「体が冷えて腰や肩が痛む」と冷え性に悩まれる方も少なくないと思います。冷え性というと女性に多いといわれていますが、男性である私も冷え性で寝る時には靴下を履いて寝てしまいます。



この冷え性、原因は運動不足や食事の量が少なく「体の中でつくられる熱が少ないこと」と、血流が悪く「体の隅々まで熱が運ばれていない」ことだそうです。冷えが原因で代謝が悪くなりいろいろな痛みや胃腸の不調をおこすこともあるようなので、気をつけたいものですね。

冷え性は、「朝食をとる」「体を温める」「生姜・ねぎ・にんにくなどの食材をとる」「運動をする」「下半身・足首・首回りを冷やさない」などといった簡単な毎日の生活習慣から改善されます。



暖かい春はもうすぐそこです。

冷え性対策をして残りの寒さを乗り切りましょう。

狩野 太志

◇お知らせ◇



4月より、各施術者の診療日時に一部変更の予定がございます。詳しくは、当センター窓口の掲示にてお知らせいたします。

◇3月の休診◇

4日、11日、12日(卒業式)
18日、20日(春分の日)
25日

狩野 太志 (かのう ぶとし)

出身地：静岡県

鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師

