



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 36 | 1 月号

首を守るろう！

11月を迎え突然寒くなってきたようですが、みなさん体調を崩されていませんか？

今年は突然寒くなったので体調を崩す患者さんが多数あります。

東洋医学では風邪（ふうじゃ）は首筋から体に入ると言われているように、首を守ることが風邪を引かないと言われています。

では、なぜ首を守る必要が大切なのか勉強していきましょう！

皮膚には温度受容器とよばれるセンサーがあります。寒いを感じるセンサーと熱いものを感じるセンサーの二種類あります。

このセンサーが反応することで脳に情報が行われ、体は反応するこ

とになります。

さて、寒いセンサーが反応すると、脳は体の熱を守るために活動を開始します。

この場合働くのは自律神経の交感神経です。戦いの神経と言われ体を興奮させます。

交感神経は褐色脂肪細胞を刺激し熱を生み出します。

また、皮膚血管の筋肉を収縮させ皮膚の血流を少なくし、熱が奪われるのを防ぎます。

さらに、筋肉を収縮させ（いわゆる「ふるえ」）熱を作り出します。

以上ののような作用により、寒いときに体は対応しています。

（甲状腺ホルモンも関係しますが割愛します）

冷えることにより交感神経が優位になり、筋

肉は緊張し固くなり、免疫力が落ちます。

その為、体の調子が悪くなったり風邪を引きやすくなったりします。

首を冷えから守り、体調を守りましょう！

1、外に行くときは必ずマフラーなどを巻き外気に触れないようにする。

2、寝るときもバスタオルや手ぬぐいなどを首に巻き冷えないようにする。

3、お風呂にはゆっくり入り、体の心まで温まるようにする。

4、それでも駄目な場合はホッカイロを貼る。（睡眠時は禁止）

以上のような方法を取って、寒さに負けず今年の冬も元気に乗り切りましょう！

（院長 後藤 健司）

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診
11/11・25 (日)
午前中診療します

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は7・21 (水) お休みです。

キウキウツウオ-ごとう
048-942-0510
診療時間のみ受付です