

オハナ 診察室

Vol.
06



夏にも起こりやすい冷え

効き過ぎた冷房の影響で、夏も冷え性になりやすい現代生活。体が冷えると子宮や卵巣への血流が悪くなり、生理不順や不妊にもなりかねません。はだしの季節ですが足の冷えには特に注意しましょう。足の冷えは子宮にも及びます。腸が冷えるのも良くありません。夏野菜でビタミンやミネラルを補給しながら水分をとることを心掛けましょう。暑さを適度に感じることは、冬へ向かっての体の準備なのです。

院長 八木知子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医

オハナクリニック 木の下町

ohana-clinic-kinoshitacho.com

☎054-347-0300

〒424-0846

静岡市清水区木の下町44-1

