

漢方講座

新型コロナウイルスに新シーズンと大変なことばかり 免疫力を高める対策は？

新型コロナウイルスで、仕事や家庭にさまざまな影響があり、ストレスが増えたという方も多いのではないのでしょうか。ストレスが多いと体にさまざまな影響を及ぼし、免疫力低下にもつながることも。免疫が下がっていると口内炎がしやすい人もいます。免疫力を高めるためには、体を温めて、よく寝て、胃腸の調子を整えろとよいでしょう。免疫力を高めておくとうイルスや病気の予防になります。特に睡眠は大切。調子が悪い時はしっかりと体を休めましょう。また、春は体の上半身に熱がこもりやすいので、早起きして散歩で風に当たるのもよいかもしれません。漢方を使って免疫力を高める方法もあるので、漢方薬局に相談してみてください。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4(スーパー富士屋瀬名店前)

☎054-262-2345 10:00~18:00 日曜・祝日定休 (P)あり

<http://www.kumanekodo.com>