

# 漢方講座

第7話

冷えは  
血が不足していることが  
原因かも？

冷えは体のサインの一つ。中医学では、冷えは血が不足していることやストレスが原因とも考えられています。血は体の組織をつくる上で大切な存在で、肌や爪、毛髪、生理の血液量などに影響を及ぼす可能性があります。肌ツヤが悪い、髪がパサパサしている、めまいや立ちくらみがある、生理不順、妊娠しにくい、不眠などといった悩みがある場合は、もしかしたら血が不足していることが原因かもしれません。お風呂ではしっかり湯船に浸かる、体を冷やす食べ物を控えるなど日常生活でも注意するほか、

漢方の助けを利用するのも  
おすすめです。



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>