

## 女性と冷えについて

— 冷えによっておこる症状 —

頭痛  
肩こり

吐き気・嘔吐

腹痛

腹満

下痢

腰痛

便秘

軟便



### 【女性にとって 冷えは大敵です】

冷えによってさまざまな症状が起きます。

冷えによって起こる“痛み”に対しては消炎鎮痛剤を使っても治りません。

冷えに関しては、西洋薬に薬が存在しないため、漢方薬の独壇場になります。

どこが冷えるのか、痛むのかによって飲む漢方薬が違ってきます。例えば、おなかが冷えていても軟便で元気がなく、ふわふわとした浮遊感、めまいがある方が真武湯(しんぶとう)を飲んで症状が治ったという例がありました。

冬の間ずっと真武湯を飲んでいると、おなかが温まって、シャキッと毎日過ごせたそうです。

<その他の漢方薬は…>

人参湯 (にんじんとう)		大建中湯 (だいけんちゅうとう)	
呉茱萸湯 (ごしゅゆとう)		当帰四逆加呉茱萸生姜湯 (とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう)	

あなたに合う冷えの漢方薬はどれでしょうか？

## インフルエンザワクチンについて

10/15から接種を開始しています。  
カゼシーズン中に1才を迎えるお子さんは接種をおすすめしています。

日本人のお子さんは、なぜか1才で脳炎・脳症が一番多い状況です。

ワクチン接種すればインフルエンザに絶対かからない、脳炎・脳症にならないという保証はありませんが、重症化予防のためにやれることをやっておく方が賢明だと思います。

もし、お子さんが接種しないのなら、ご両親がうって自宅にインフルエンザを持ち込まないように努力しましょう。



## お知らせ

### 小児夜間急病センター当番日

11月8日(金) 19:30-22:30(受付) 岐阜市民病院

### こども健康セミナー開催のお知らせ

11月16日(土) 13:30~ 外来にて  
セミナー内容「今年のカゼ対策」

