# 冷えについて調べるには・・・

# こんな本で調べられます

- □ 冷え性・貧血・低血圧 (南雲久美子 主婦の友社)
- □ 漢方外来:漢方から診るからだと病気 (日笠久美 プリメド社)



□ 自分のからだと上手につきあうツボ&リンパマッサージ (山田光敏 成美堂出版)

## よくわかるサイトはこちら

□ 冷え性について : テルモ体温研究所

http://www.terumo-taion.jp/health/hiesyo/index.html

□ 冷え性度チェック : ここからだ http://www.cocokarada.jp/condition/hie\_check/index.html

## ちょっと相談してみたい・・・

# こんなことが心配、不安・・・

# 健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。

医師への医療相談の受付(予約制)や 各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への 紹介ができます。

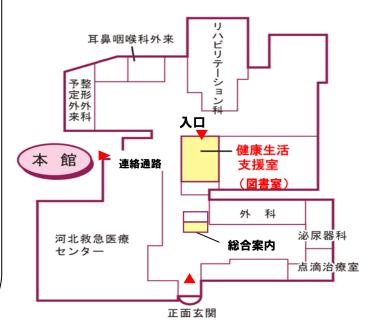
#### 河北総合病院 健康生活支援室

場所:本院本館1階

利用時間:月~土 9:00~16:30 (日曜・祝日・年末年始はお休みです)

# ご存知ですか?

- □ 入浴、服装の注意、運動、食事(冷たい飲み物や体を冷やすものをとり過ぎない)などで 予防
- □ 漢方薬で良くなることがあります



河北総合病院 健康生活支援室 2013年11月7日発行