

# 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](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取り過ぎない)などで予防
- 漢方薬で良くなることがあります

