

東洋医学研究所 便り Vol.2

「冷え」に困っていませんか？



- 足が冷えて眠れない
- 手足が冷えて顔はのぼせる
- 冷えて腹痛、下痢しやすい
- 冷えて頭痛する
- 冷えて関節などの痛みが強くなる（腰痛など）

西洋医学的に検査をしても冷えの原因がはっきりしない方がたくさんいらっしゃいます。また、冷えの自覚症状がなくても、上記の症状がお風呂やカイロなどで温まると改善する場合は、冷えが原因にあるかもしれません。このような場合、東洋医学的治療（漢方、鍼灸）で改善が期待できます。体を温める代表的な生薬として当帰、乾姜、附子（ぶし）などがあります。普段の食生活でも、ショウガやサンショウなどを活用できます。

冬は特に冷えが辛い季節です。冷えを改善して過ごしやすい冬にしませんか？

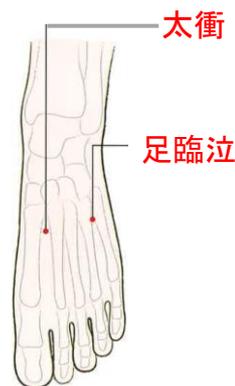
※当院は漢方治療を保険診療で実施しています。（煎じ薬も保険診療で処方できます。）

「冷え」に効くツボはここ！！ 太衝（たいしょう）、足臨泣（あしりんきゅう）

どちらも足の甲のツボです。太衝は親指と人差し指の間を足首に向かってなであげた時に指が止まる（脈が触れる）ところです。

足臨泣は薬指と小指の間を足首にむかってなであげた時に指が止まることです。足裏や足の甲のツボを押すと血行が良くなり、足や体が温まり、良い眠りに導いてくれます。ぬるめのお湯にゆっくり入り、お風呂上がりに行くと、より効果的です。当院には隣接の東洋医学研究所鍼灸臨床施設があります。

※鍼灸治療は自費診療です。



受診方法

- ① 通院中の主治医に受診希望とお伝えいただくか、直接ご自身で受診してください。
- ② 当院は予約制です。**南館1階に直接来院**、または**電話予約（03-6709-9025）**してください。
- ③ 当日もしくは近日中に診察いたします。 ※診療時間は裏面をご覧ください。

東京女子医科大学附属東洋医学研究所のご案内

東京女子医科大学 東洋医学研究所クリニック(漢方 保険診療) ※保険証をご持参ください。

電話(予約) 03-6709-9025

東京女子医科大学 東洋医学研究所 鍼灸臨床施設(鍼灸 自費診療)

電話(予約) 03-6709-9026

受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時～3時30分
土曜日 午前8時30分～11時30分(毎月第三土曜日は休診)

休診日 日曜日・祝祭日・毎月第三土曜日、年末年始(12月30日～1月4日)
創立記念日(12月5日) ※創立記念日が日曜日の場合は、その翌日が休診

【交通のご案内】



鉄道

都営大江戸線 若松河田駅より徒歩5分
都営新宿線 曙橋駅より徒歩10分

※若松河田駅のエレベーターは河田口にありますが



バス

都バス 宿74系統・宿75系統・早81系統・高71系統
東京女子医大前下車徒歩2分



車

※クリニックに駐車場はございません。
東京女子医科大学病院の駐車場(有料)がご利用いただけますが、
台数に限りがありお待たせする場合があります。