

# 東洋医学研究所 便り Vol.5

## 漢方と養生で免疫力アップを！！

夜更かしをしない

手洗い・  
うがいを



体を温めて

食事や飲酒は控えめに

- 風邪をひきやすい方
- 風邪を繰り返す方
- 風邪が治りにくい方
- 疲れやすい方

冬になるとインフルエンザをはじめ、風邪をひきやすくなる方が多くなります。最近では新型コロナウイルスのニュースが連日報道され、心配な方が多いのではないのでしょうか。自分自身の免疫力がしっかりしていればかかりにくくなります。とはいえ、私たちは日々の生活の中でストレス、睡眠不足、食生活の乱れが原因となり、免疫力は低下しがちです。免疫力アップには、体を温める、食事や飲酒は控えめに、夜更かしをしないといった日々の養生が大切です。

また、漢方の治療は「心身のゆがみを調整し、自然に治る力を高める」ことを目的としているため、それぞれの体質や不調に合わせた漢方薬を内服することで、免疫力アップが期待できます。

漢方薬で免疫力を高めませんか？

※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。）

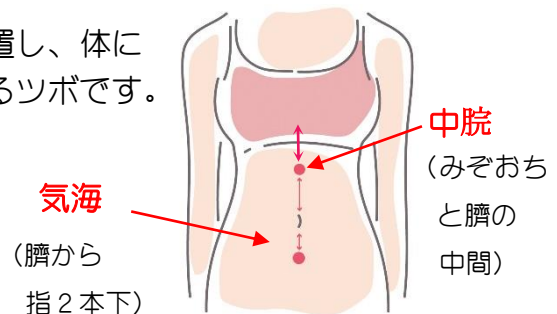
### 「免疫力アップ」に良いツボは 中脘（ちゅうかん）・気海（きかい）

中脘は消化器官全般を強化します。気海は丹田のあたりに位置し、体に気（エネルギー）を補います。いずれも免疫力アップにつながるツボです。冷えが気になる方はお灸を試してみるのもおすすめです。

Vol.1で登場した足三里も免疫力アップにおすすめです。

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



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。