

●脳卒中 ●100歳まで歩く ●過敏性腸症候群 ●乾癬 ●薬 ●冷え ●胆石 ●睡眠時無呼吸

# NHKテレビテキスト きょうの健康

7  
2012

わかりやすく、確かな情報で

7月2日～7月26日

ETVレポ

午後8時30分～8時45分

【放送時間】

ETVレポ

午後1時35分～1時50分

【特集】

## 脳卒中 最新情報

症状に早く気づこう 脳梗塞になったとき  
くも膜下出血・脳出血 リハビリのポイント

【第2特集】  
100歳まで歩ける体づくり  
ロコモに注意 生活の見直し しゃやが筋肉 65歳からの食卓  
薬の上手なつきあい方 高齢者の副作用  
【テキスト企画】 胆石の治療 睡眠時無呼吸症候群

- 食材パワー トマト
- おくすり情報 分子標的薬
- 病に学んだこと 田中碧之さん
- 歩いてみたい 別府

しつこい下痢・便秘 ストレスが原因? 薬や食事で改善  
過敏性腸症候群

つらい皮膚の病 乾癬 漢方で夏の冷え対策  
良質のたんぱく質をとろう!  
薬で健康 運動で健康 たるかにサマエラ! すつきり下半身



7月25日  
午後8時30分～45分

8月1日  
午後1時35分～90分

## 漢方で夏の冷え対策

吉田麻美

監修 野原 真美

ここがポイント

漢方には、「冷え」など病名のつかない不調に対する治療法がある。  
隠れた病気を見過さないように、西洋医学的な検査・診断を受ける。  
冷え、冷たい飲食物のとり方や服装、入浴法など、環境や生活習慣を見直す。

漢方と冷え  
新陳代謝が低下したり、  
血流が悪くなる

まず、これは、熱を産み出す妨げです。  
男性より女性



上杉まゆみ 1980年大阪府立大学薬学部卒業。専門は内科学。特に糖尿病、漢方薬。野原真美 漢方薬師。漢方薬師田中11世。大阪医科大学。大阪府立大学。大阪府立大学。内科学。大阪府立大学。大阪府立大学。