

月刊 本草閣 かわら版

2月28日 第133号



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」 二宮 著
編集 川出



漢方 花粉症対策



花粉の季節が今年もやってきました。花粉症はアレルギー反応の一種です。漢方薬での対応は大きく2つに分かれます。「①鼻水や鼻づまり、くしゃみ等の症状を改善する即効型漢方薬」と「②根本治癒を目指しアレルギー体質を改善する長期型漢方薬」です。漢方薬は眠くなる成分が入っておらず、かつ、副作用も殆どありません。また、体質改善を基本としているので、冷え等、他の気になる症状の改善も期待できます。

① 鼻水、くしゃみには小青龍湯（シヨウセイリユウトウ）が代表格

一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。ちなみにこの名前の由来ですが、まず「青」は主成分の「麻黄（マオウ）」の色だそうです。そして「龍」ですが龍は「水」と深い関係にあります。この由来から、体内に余分な水が溜まっている体質の方向きの処方であることが分かります。この処方では、体の内部や気道、肺を温め、しつこい水の滞りを取り去る処方です。冬に薄着をする、冷たいサラダや刺身等体を冷やす食べ物を食べる、また気温が急激に下がったりすることで寒邪（カンジャ）：冬の寒さ、冷気が体の中に侵入し、同時に水の流れも悪くなる方にオススメです。病院や市販の粉薬が効かなかった方は、煎じ薬を試してみるのも一つの手です。



①花粉症の症状改善

小青龍湯以外では

- 辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ）**
汗をかきにくく、鼻が詰まり、肩こりや頭痛のひどい方。節々が痛む方にも。
- 葛根湯加川芎辛夷（カクコントウカセンキョウシンイ）**
汗をかきにくく、鼻が詰まり、肩こりや頭痛のひどい方。節々が痛む方にも。
- 体内に熱がこもり、痰も黄色く粘つく、鼻づまりはもちろん、嗅覚も鈍る方に。**
- 芩甘姜味辛夏仁湯（リョウカンキョウミシンゲンントウ）**
麻黄が入っていないので妊婦さんにも安心。小青龍湯の裏の処方とも言われています。
- 越婢加朮湯（エツヒカジュトウ）**
汗かきで、お小水も遠く、むくみややすい方に。目のかゆみが強い方にも。



②根本治癒

② 体質改善 アレルゲンに強い身体を作る

体質改善をして外からの病原体の侵入を防ぐことも大変重要です。疲れやすい、食生活が不規則、寝不足では体を守る「衛気」が養われません。心当たりのある方は普段から衛気の元となる「脾（食物を消化吸収し、気血を作り出す働き）」「肺（呼吸器や皮膚からガス交換を行い、また全身へ水を分配させる働き）」「腎（ホルモン系、自律神経系、免疫系の力を高める働き）」を強くしましょう。

- 漢方薬例**
- 脾** 六君子湯（リックンシントウ）
あまり食欲がない痩せた方。むくみややすい方に。
- 肺** 補中益気湯（ホチュウエキトウ）
手足が重くだるく、眼光に力がなく、声も元気がない方に。
- 腎** 八味地黄丸（ハチミジオウワン）
足腰が冷え、息が深く吸えない方、筋骨が弱い方に。



民間薬よもやま話

第7回 お茶で花粉症対策

シジュウム茶	まずはこれで「血」の質を改善。目の充血が気になる方。
ルイボステイ	抗酸化作用によりアレルギー体質を改善。皮膚や粘膜の弱い方に。
紫蘇葉	吹き出物があり、また腸の動きも悪い方。
十薬（とくだみ）	鼻が熱っぽい。頭もぼんやりしてしまう方に。
青汁	症状に合わせて組み合わせ、お飲み下さい。

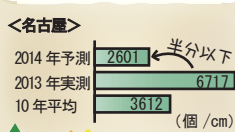


そもそも花粉症とは

一五六五年にイタリアで報告されたのが世界初と言われています。日本では一九六四年にスギ花粉症が報告されました。ところで日本のスギ花粉症、実は戦争で焼け落ちた山々に大量に植林された杉が長い年月をかけて育ち、大量の花粉を飛散させているのが原因の一つなのだそう。

今年の飛散量

北海道や四国、九州の一部では例年よりも飛散量はやや多くなるそうです。しかし、名古屋を含むその他の地域は昨年の50%以下の量との環境省の発表です。



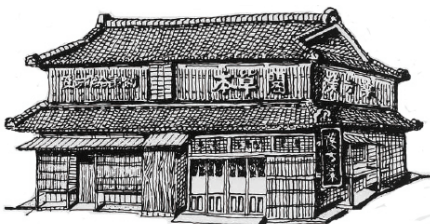
養生法

- ① アクの強い食べ物や外来性の食べ物血を汚してしまうことが多く、アレルギーを助長してしまう可能性があります。野菜、魚（特に青魚がオススメ）、脂肪分の少ないお肉で、和食中心の食事を心がけて下さい。
- ② 動物性のタンパク質、乳製品、甘いもの、水ものや生もの、冷たいもの、揚げもの、パン、コーヒー、チョコレートを抑える。
- ③ 寒邪に侵されている人は、春の風邪（フウジャ）：カゼと一緒に入ってくる良くないものにも侵されやすいため、お風呂に入り、リラックスし、血流を良くし、体を温めましょう。
- ④ 適度な運動を。汗をかくことによって体に溜まった水分を排出させ、また血流を良くします。
- ⑤ 不規則な生活は避け、就寝時間を早めにする。
- ⑥ ストレス対策を。ストレスは免疫力を低下させます。

花粉症になってから、対策するのではなく、日頃からキチンと養生をし、体質改善に力を入れることで、快適な春を迎えましょう。

和薬・漢方の本草閣 本店 (鶴舞駅)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車 徒歩2分



和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄鳴海駅より 名鉄バス 滝ノ水口 下車
・地下鉄
鳴子北駅から(太子、大高駅行き) 滝ノ水公園下車
相生山駅から(大清水行き) 滝ノ水公園下車