



泰山堂通信 Vol.47C

◆◆花粉症のタイプ別 漢方的アプローチ◆◆

前回は、風邪やインフルエンザを予防する体のバリア機能「衛気（えき）」についてお話ししました。衛気は花粉症の予防や症状緩和にも欠かせません。衛益顆粒など衛気を強化する漢方薬により、発症時期を遅らせ、症状も軽くすることができます。今日は、衛気の強化に加え、症状をさらに緩和する漢方的アプローチについて、タイプ別にお話ししましょう。



まずは、体が冷えがちな「風寒（ふうかん）」タイプです。水のような薄い鼻水やくしゃみが多く出ることが特徴です。寒さが残る春先に多く見られ、「小青竜湯（しょうせいりゅうとう）」が一番よく使われます。

一方、体内に熱がこもる（体温計で計って「熱がある」のとは異なる意味での「熱」です）のが「風熱（ふうねつ）」タイプで、目の充血・かゆみ、黄色っぽくて粘りのある鼻水などが特徴です。温くなる時期に多くなります。風寒タイプから始まって、途中で風熱タイプに変わることもよくあります。香菊花やペパーミントなど、体の熱をさますお茶が効果的です。漢方薬では「天津感冒片（てんしんかんぼうへん）」や「鼻淵丸（びえんがん）」などを使います。

年間を通して鼻水が多く、特に梅雨の時期に酷くなるのは「風湿（ふうしつ）」タイプです。鼻水や痰の量が多いのが特徴です。小豆やハト麦など余分な水分を出す食材やお茶が効果的です。漢方薬では「勝湿顆粒（しょうしつかりゅう）」などを使います。

◆◆花粉症対策アロマバーム◆◆

気になる部分に塗るだけで、くしゃみや、鼻水、目のかゆみで皮膚が擦り切れた時の皮膚の保護や、花粉が鼻に侵入するのを和らげるのに役立ちます

材料：蜜ろう（小さじ1）、ホホバ油（小さじ2）、精油10滴（※）、
容器（遮光ガラス瓶、またはブリキ缶）



作り方：

- (1) 蜜ろうとホホバ油をビーカーに入れて、湯煎で溶かす
- (2) きれいに溶けたら、精油を入れてガラス棒で優しくかき混ぜる。
- (3) ブリキ缶へ移し、常温で冷ませば出来上がり！

※花粉症対策におすすめの精油：

ペパーミント、ティートゥリー、ユーカリ、ローズマリー、ラベンサラなど



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>