



◆◆ インフルエンザ対策の養生と漢方 ◆◆

インフルエンザが例年より早く流行しているようです。昨年のインフルエンザ流行当初注目を集めたゾフルーザは、耐性ウィルスが確認され、使用を慎重に考えている医療機関もあることが、報道されています。また予防接種もウィルスの型が異なると効果は期待できません。従ってまずはインフルエンザウィルスに感染しないように、うがい、手洗いなど感染予防が大切です。



しかしどんなに予防していても、ウィルスから完全に逃れるのは難しいのが現実。そこで、免疫力を高めて、インフルエンザに負けない体を作っておくことが、何よりの予防になります。

中医学的には、免疫力とともに深い関係になるのが衛気（えき）。衛気は体内をめぐる気（エネルギー）の1つで、喉や鼻、皮膚などに張り巡らされ、バリアとなってウィルスなどの邪気の侵入を防ぎます。また、衛気が充実していれば、万が一インフルエンザに感染しても、軽い症状で回復することができます。黄耆を使った漢方薬が衛気の強化に役立ちます。日常生活では、十分な睡眠をとり、ストレスをためないことが大切です。

また衛気は、五臓の中では主に脾胃（消化器系）と肺に関係しています。脾胃が弱っていると、栄養を消化吸収することができず、衛気を作ることができません。このため、消化の良い食品をよく噛んで食べる、夕食が遅くならないようにするなどして、脾胃を元気にしておきましょう。

一方、衛気を全身に巡らせているのは肺ですが、肺は乾燥に弱いので、乾燥対策が必要です。肺に潤いを与える食品は、梨、大根、葛、生姜など。これらをできるだけ、生ではなく加熱して食べるのがお薦めです。

またインフルエンザを発症してしまった場合、漢方薬では、初期段階ですと、症状に合わせて麻黄湯、葛根湯、桂枝湯、涼解薬などを使います。高熱が引き、微熱やだるさが残る場合は、発熱や発汗で失われた津液や気を補う麦味参顆粒なども、快復に役立ちます。

またお薬ではありませんが、板藍根も予防に役立ちます。中国では風邪やインフルエンザが流行する時期には、板藍根を煎じてお茶代わりにして飲んだり、うがいに使ったりする習慣があります。

◆◆ おうち薬膳【長芋（ながいも）】 ◆◆



長芋は、胃腸が弱って食欲がなく元気が出ない時におすすめの食材です。また肺を潤す働きもありますので、慢性の咳にもお薦めです。気や陰（潤い）を補う力にすぐれていて、山薬（さんやく）という名前でも、健脾散や杞菊地黄丸などいろいろな漢方薬に使われています。

●●長芋と秋鮭のバター醤油炒め●●

<材料（2人分）>

長芋 1/2本、 秋鮭1切れ、 しめじ 1/2袋、 片栗粉 大さじ1、 サラダ油 大さじ1
バター 10g、調味料A（しょう油・みりん・酒 各大さじ1）、塩・こしょう 少々

<作り方>

1. 鮭は一口サイズに切って、塩コショウを軽くふって、片栗粉をまぶしておく。
2. しめじは茎から切り落とし、長芋は厚さ1cmくらいの半月切りにして水にさらしておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鮭、水気をふいた長芋を入れて焼く。
4. 鮭と長芋の片面が焼けたらひっくり返し、しめじを入れて軽く炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
5. 全体に火が通ったら、調味料Aとバターを加えて出来上がり



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/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1