

# “花粉症”の方のための養生法!!

「免疫力」を調節し、花粉症を撃退!

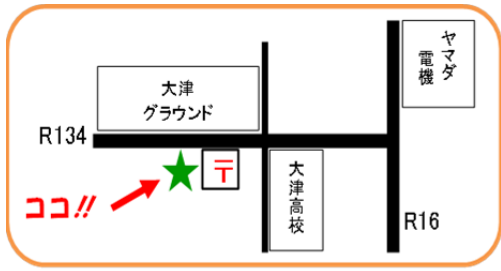
こんにちは! 「漢方相談@こえん堂」の国際中医師 (日本では国際中医専門員)・薬剤師の遠藤です。いよいよ今年も国民病とも言われる「花粉症」の季節がやってきました。当店でも「花粉症」にお悩みの方が急に増えています。そこで皆さんが口にする言葉は「病院の薬は眠くなっちゃうから飲みたくなくて...」確かに、まだまだ飲み薬ではそのような副作用が多いようです。実は店主も昔は「花粉症」にかなり悩まされていました。この季節になると「鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目を掻きむしる」など、とても辛かったのを覚えています。幸いなことに、漢方薬をしっかり飲んで、養生を心がけてきたところ、以前のような苦しみから解放されました! ホントに楽になりました...。また、ご自身で今日からできる養生法もいくつかあります。例えば、①水分を摂取しすぎない②冷たいものは極力避ける③甘いもの・油は控えめに④腸内細菌のバランスを整える...などです。当たり前のことですが、「花粉症」は「免疫」と密接に係る疾患です。ココに、ご自身でできることのヒントが隠されていますね...。ご不明な点はお気軽に相談ください!

## ◎「花粉」から「防衛」する力を!

花粉症にかかりやすい方の特徴として、呼吸器系や胃腸が弱いというのがあります。呼吸器系が弱いと、花粉などの外からの侵入に対して防衛する力が弱く、胃腸が弱っていると根本的な「元氣」が不足してしまいます。従って「防衛」する力や「胃腸機能」をアップすることが大切です。そのような漢方薬として本場の中国で有名なのは「玉屏風散(ぎょくへいふうさん)」があります。日本では全く同じ処方として「衛益顆粒(えいえきかりゅう)」があります。実は店主も「衛益顆粒」をしっかり飲んでいました。今も少量飲み続けているのでとても調子がいいですよ!

ここで、ひとつ注意していただきたいことがあります。有名な「小青竜湯(しょうせいりゅうとう)」を花粉症対策としてお飲みになっている方が多いと思いますが、これは「体質改善」を目的としたものではなく、「症状緩和」するための漢方薬です。実は、「体質改善」と「症状緩和」の漢方薬を上手に使うことが花粉から身を守るためには大切なことなんです!

営業のお知らせ  
 ◎月曜日 13:30~19:00  
 ◎火~土曜日 9:00~19:00  
 ◎日曜日・祭日 お休み



**漢方相談@こえん堂**  
 TEL046-874-6692  
 ホームページは「こえん堂」で検索!  
 「店主ブログ」ほぼ毎日更新中!  
 ◎京浜急行「新大津駅」下車徒歩3分  
 ◎「新大津駅前郵便局」隣り!