

一に養生、二に漢方

KAMPO LETTER

[漢方レター]

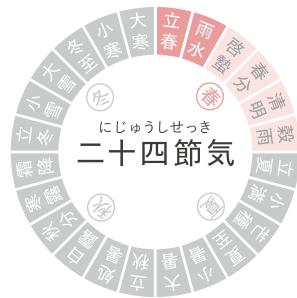
2
February
2024



ごみし 五味子

Schisandra Fruit

チョウセンゴミシの果実で、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味の五味を持つためこの名前がつけられた。酒に浸けて疲労回復などに利用される。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

立春
2.4

二十四節気の最初の節であり、八十八夜など、すべて立春の日から数える。

雨水
2.19

雪は雨に、氷は解けて水となり、草木も芽を出し始め、春の気配を感じる頃。

春の芽吹きと風の影響 えき 衛気を高めて病邪から守ろう

暦の上では春、自然界は芽吹きと誕生の季節を迎えます。明るい気持ちで春を迎える人もいれば、これから飛散し始める花粉でつらい思いをする方もいらっしゃいます。花粉症には、透明な鼻水が多い冷えタイプと、目の痒みや肌荒れが起こりやすい炎症タイプがあります。どちらのタイプも大切なのは体を守る「衛氣」を高めること。睡眠や休養はしっかりとり、バランスの良い食事を心がけましょう。生姜やシソ、スパイスなどの辛味は、発散を促すことで衛氣の効果を高めます。

漢方ライフケア

季節の変わり目は気温変化が激しいので要注意。春先の冷たい空気と花粉を運ぶ風は、鼻やのど、呼吸の不調を引き起こします。衣類の調整、マスクやうがい・手洗いで体を守りましょう。

HEART
心

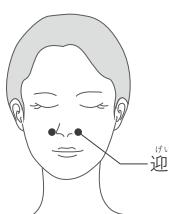
香りで呼吸を整えよう



花粉の影響で鼻や目の周囲がうっとうしいと、息苦しさを感じることも。ミントやティートリーなどの爽やかな香りは、呼吸を助け、気分をスッキリさせてくれます。マスクに少量つけてみましょう。

BEAUTY
美

迎香のツボでスッキリ



小鼻の両脇にあるツボ「迎香」は「香りを迎える」という名前の通り、鼻の通りをよくしてくれます。花粉症や鼻炎、かぜなどで起こる鼻水、鼻づまりが気になる時に押してみましょう。

FOOD
食

根菜で元気を補い毒出しましょ



エネルギーの貯蔵庫である根菜は食べると元気を補えます。また、食物繊維が豊富なゴボウや消化を助ける大根は五臓の肺につながる大腸の健康を守るために有効。スープなどで温かく摂りましょう。

漢方理論に基づくバランスチェック「花粉症・鼻炎」

花粉症・鼻炎の改善には、症状が出にくい体質を作ることが重要です。つらい症状期は、体質によって寒タイプ・熱タイプに分けられ、症状が収まっている緩解期は、肺虚タイプ・脾虚タイプに分けられます。

- 水様性の鼻水が出る
- ぞくぞくする寒気がある
- くしゃみがある
- 冷え症・手足が冷えやすい
- 顔色が白い～青白い
- 下痢や軟便のことが多い
- 鼻がムズムズする
- 頭痛がある

寒タイプ

血行不良・血量不足などが原因で冷えやすく新陳代謝が悪いため、老廃物が体内にたまりがち。鼻水とくしゃみ連発が特徴です。

【ライフケア ポイント】

生姜・ネギ・ニラなど体が温まる食材と、バランスのよい食事を心がけて。マスクをして直接冷気が鼻や肺を冷やさないように。

- 黄色く粘る鼻水が出る
- 目が充血する
- のどや口が渴く
- 目や鼻に激しい痒みがある
- 粘膜が赤く腫れて鼻づまりがひどい
- のぼせやほてりがあり顔色も赤みがある
- 入浴時もすっきりしない

熱タイプ

体に熱がこもり、外からの刺激に対して血液が過剰に反応します。目や鼻、耳の中やのど、皮膚にまで痒みが出るのが特徴です。

【ライフケア ポイント】

油っぽいものや辛いものなどは体内に熱をこもらせるので控えて、消化のよいさっぱりとした食事を規則正しくとりましょう。

- 咳がよく出る
- カゼをひきやすい
- アレルギー体質
- 鼻づまり・鼻水がよく出る
- のどの異常（腫れ・乾燥・異物感）
- 尿が出にくく・むくみやすい
- 痰が絡む・痰がよく出る
- 皮膚のトラブルが多い

肺虚タイプ

肺のバリア機能が低下しているため、アレルゲンに反応しやすいのが特徴。普段からののどや鼻、皮膚が弱いタイプ。

【ライフケア ポイント】

水のとりすぎは肺への負担になりますので、ゆっくり少量ずつ飲みましょう。深呼吸や乾布摩擦を行うと肺の強化につながります。

- 下痢・軟便傾向
- 胃が重く、消化不良をおこしやすい
- 体が重だるい・気力がない
- 思い込みが強く、悩みやすい
- 湿気の多い梅雨時期に体調を崩す
- 口のまわりがあれやすい
- 食欲不振または過食気味

脾虚タイプ

胃腸の消化吸収機能低下により、水がたまりやすいうのが特徴。普段から鼻水が出たり、むくんだりしやすいタイプ。

【ライフケア ポイント】

胃腸に負担のかかるものや、冷たいものを控えましょう。しっかり噛んで食べることが脾の強化にもつながります。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

代表的な漢方薬のご紹介

しょうせいりゅうとう 小青竜湯

東方の守護神である青龍にちなんで命名された漢方薬。
水様の鼻水改善に用いられる。

効能・効果

気管支炎、気管支ぜんそく、鼻水、薄い水様のたんを伴う咳、鼻炎。



KAMPO medicine

店舗一覧

全国に16店舗
お気軽にご来店ください



オンライン漢方相談

ご自宅などで
ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
本格的な資格取得まで



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011