



ハル通信

令和2年1月号 NO. 20

バリア機能を高めて花粉に負けない身体づくりを！

そろそろ、花粉症の方にとってはつらい季節がやってきますね。

今年のスギ花粉飛散開始時期は関東では2月上旬から下旬頃、

スギ・ヒノキの花粉飛散量は昨年より少なめと予測されています。

今回は、花粉に負けない身体をつくるための対策についてご紹介致します。



中医学では花粉やウイルスなどの外敵から身を守り、侵入を防ぐ役割を果たすバリアを”衛気(免疫力)”と呼んでいます。ストレスや睡眠不足、偏食などによって衛気の力は低下してしまいます。すると、免疫力が下がって外から花粉やウイルスが侵入して様々な症状が出るようになります。

花粉に負けない元気な身体を作るためには、衛気をパワーアップすることが大切です。症状を和らげる効果のある漢方薬と西洋薬との併用も可能で、お悩みに合わせて漢方薬を組み合わせることもできます。漢方薬は眠くならないので、受験生にもおすすめです。体質に合わせて、お薬のご案内を致しますので、お気軽にご相談ください。

おすすめの漢方薬

※価格は全て税抜

- 玉屏風散 … 花粉が飛び始める前の、今の時期から服用することで体表をガードしている衛気のパワーを高めます。1日3回服用・1日分 300円
- 荊芥連翹湯 … 副鼻腔炎、慢性鼻炎に 1日3回服用・1日分 398円
- 辛夷清肺湯 … 鼻づまり、副鼻腔炎に 1日3回服用・1日分 338円
- 葛根湯加川芎辛夷 … 鼻づまり、慢性鼻炎に 1日3回服用・1日分 264円
- 小青竜湯 … 水のような鼻水、くしゃみに 1日3回服用・1日分 338円

食生活の改善も効果的

薬だけではなく、睡眠・休養・運動をしてストレスを解消し、食生活を改善することも効果的です。

“バラ甜茶”というお茶はアレルギーの原因になるヒスタミンの分泌を抑えると言われており、花粉が飛び始める前から飲み続けるとアレルギーの緩和が見込めます。甘みのあるお茶で、そのまま飲むのはもちろん、ミルクやレモンを加えてみたり、紅茶とブレンドしてみたりするのがおすすめです。

バラ甜茶
15包 950円+税



花粉の時期も快適に過ごせるように、今の時期からできる対策を行ってみましょう♪

健康測定会のお知らせ

1月14日(火) 10:00~16:00 脳活動測定

前頭前野の脳活動をチェック★“脳トレ”生みの親の川島教授が監修。

新しく導入された機械です♪

次回の予定 2月10日(月) 骨密度測定

手首で簡単に骨密度の測定ができます。※第二火曜日は祝日のため、月曜日に行います



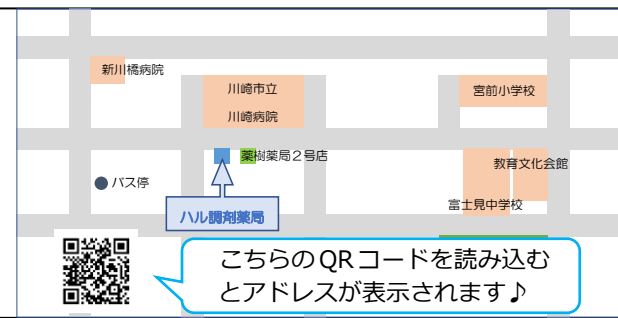
費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1
電話 044-276-8590
営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪