



ハル通信

令和2年3月号 NO. 22

免疫を上げるにはどうしたらいいのでしょうか？

今、世界的に新型コロナウイルスによる肺炎が徐々に広がりを見せています。マスクでは免疫を上げましようと言っていますが、実際にはどうすればいいのか中医学的に考えてみました。少し気をつけるだけで免疫は上がってきますよ。

1) 身体を弱らせない

①脾(胃腸)の調子を整える

脾は食べ物の消化を行い、気血を産生して全身に送ります。特に気は“衛気”となって全身を巡り、西洋医学でいう“免疫”の働きを行います。

→脾の調子を整える(健脾)・気を補う(補気)作用のある食べ物を摂りましょう

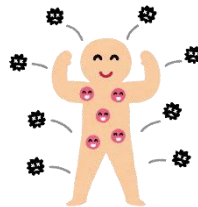
②腸の調子を整える

腸内の状態を改善すると免疫力が上がると言われています。

③睡眠時間をしっかりと取る

④適度な運動を行う

⑤身体を温める



2) ストレスをかけないように生活する

ストレスがかかると“肝”が影響を受け、気の巡りが悪くなり“気滞”という気の停滞が起こります。気の巡りが悪くなるので、免疫も落ちてきます。症状がもっと進むと、脾の消化作用が落ちるため、気血が産生されなくなります。

3) ガムを噛む・水分を少しずつ摂る

ガムを噛むことによって、強力な殺菌作用がある唾液が沢山出ます。また、水分を摂ることによって、喉に菌が付いても胃に流します。

おすすめの漢方薬



★補中益気湯(気を補う※西洋医学では免疫を上げると言われている)

…疲れやすい、風邪をひきやすい、食べると眠くなりやすい方に

★十全大補湯(気血を補う) … 高齢者の方に

★六君子湯(胃腸の調子を整える) … 胃液が逆流しやすい方、食欲がない方にレンジで温めるだけで手軽に飲める漢方薬あります♪ 1包入 各380円+税

おすすめの食材

脾の調子を整える…オクラ・チンゲン菜・白菜・黒豆・いわし・ぶり・牛肉・卵黄

気を補う…じゃがいも・山芋・にんじん・しいたけ・さば・ひらめ・鶏肉・豚肉

気を巡らせる…シソ・玉葱・ピーマン・ジャスミン茶

身体を温める…ねぎ・にら・にんにく・鶏肉・鮭・生姜

健康測定会のお知らせ

費用無料でどなたでもご参加いただけます。お気軽にいらしてください♪

3月10日(火)10:00~16:00 血管美人

毛細血管の状態を採血不要で観察できます

試飲会も行います。冷えにお悩みの方におすすめの商品です★

次回の予定 4月13日(月) ボディチェッカー

指先を機械に当てるだけで、自律神経のバランスチェックができます

※諸事情により、4月以降の測定会は第二月曜日に変更させていただきます

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♪