



## 花粉症の症状はいろいろ

花粉症は中医学では、自然界の邪気「風邪」が花粉を連れて身体に入り込むことで起こる症状と考えます。身体の抵抗力が足りない体質の方(気虚)は風邪が侵入しやすく、花粉症の症状が強く出やすくなります。特に、呼吸器が弱い方(肺気虚)や胃腸の弱い方(脾気虚)は気をつけましょう。「肺」の働きが弱くなると、邪気の侵入を防ぐ肺や皮膚の防御機能が弱まり、花粉が身体の中に入りやすくなり、花粉症にかかりやすくなります。また、「脾」の働きが弱くなると、水分代謝が悪くなり、鼻水が出やすくなります。

## 花粉症4つのタイプ

～ご自身のタイプを確認して対策し、この季節を快適に過ごせるようにしましょう～

透明で水っぽい鼻水が出る  
**寒タイプ**



身体の冷えが気になる方や、風邪の初期症状によくあります。こちらのタイプの方は、身体を温めることが大切です。

食 物…生姜・ねぎ・にら・えび  
まぐろ  
漢方薬…小青竜湯  
麻黄附子細辛湯

黄色く濃い鼻水や痰が出る  
**熱タイプ**



口の渇きや目の充血、皮膚の赤みはありませんか？こちらのタイプの方は、身体の余分な熱を取り除くことが大切です。

食 物…どくだみ茶・菊花茶  
なす・きゅうり・バナナ  
漢方薬…葛根湯加川芎辛夷  
荊芥連翹湯

多量の鼻水が出る  
**湿タイプ**



まぶたの腫れがあったり、食欲不振ではありませんか？こちらのタイプの方は胃腸の調子を整え、身体の余分な湿を取り除くことが大切です。

食 物…ハトムギ茶・枇杷茶  
鱒・じゃがいも・オクラ  
漢方薬…六君子湯

毎年、花粉症の症状が気になる方  
**衛気を高めましょう**

体表をガードしている衛気(免疫力)を高めることで、身体をしっかり守りましょう。かぜをひきやすい方には玉屏風散という漢方薬がおすすめです。

花粉症のお薬と一緒に飲むこともできます。お気軽にご相談ください。

## 今月のひとこと \* 冬は早寝・朝寝坊がおすすめ

「黄帝内経(2000年前に書かれた中国の医学書)」には、冬の過ごし方として、冬は早寝して寝坊するくらいのほうが良い、とあります。冬は春や夏の成長を促すためにエネルギーを蓄える季節なのです。なので、この季節にダイエットをするのは禁物です。春分を迎えるまでの間、太陽の出ている時間に合わせてのんびりとした時間を過ごしてみませんか？

処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

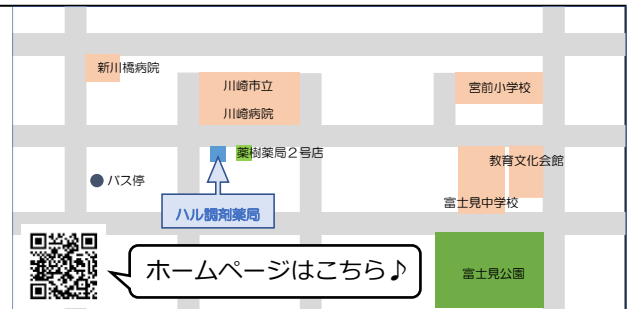
### ハル調剤薬局

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。



ホームページはこちら♪