

花粉症の漢方的養生法

花粉症とは……

目の充血、はれ、かゆみなども出やすい
 ダニなどが原因で起こるアレルギーに対して、植物の花粉によって起こるアレルギーを「花粉症」といいます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻粘膜のかゆみなど鼻の症状だけでなく、粘膜の充血、目のかゆみ、涙、目やに（普通の粘膜炎は黄色い目やにが出るが、花粉症の場合は白い）など、目にもアレルギー症状が強く出るのが、この花粉症の大きな特徴です。

ひどくなるとセキ、痰、呼吸困難など気管支ゼンソク（ぜんそく）の症状も起こりますが、気管支ゼンソクの場合は特に「花粉ゼンソク」の名で呼ばれています。また、顔の皮膚がただれたりはれるほか、頭痛、イライラ、集中力の低下、無気力などの症状が悩まされることもあります。花粉症の特徴は、これらの症状が毎年きまった季節に出ることです。

漢方療法

近來とくに増加の傾向がある疾患であるが、漢方でこれを扱った場合、根治する場合もあるし、そこまで行かなくても症状をいちじるしく軽減させることは可能である。

●小青龙湯・体力が中等度前後の人で、突然に激しくくしゃみや鼻水が出はじめ、ときには背部にかすかな寒さを感じる、という症状に用いられる。

●葛根湯・比較的、体がガッチリしている人で、平素から首の後ろが凝りやすく、頭痛もしやすく、くしゃみや水鼻の発作も起こりやすいという症状に用いられる。

●柴胡桂枝乾姜湯・虚証タイプで、くしゃみや鼻水が出やすく、ノドが渇きやすく、首から頭にかけてよく汗をかき、ふだんとても疲れやすいという症状に用いられる。

●麻黄附子細辛湯・体力の弱い人で、突然にくしゃみや鼻水が出始め、背中全体にかなり強い寒さを感じる、という症状に用いられる。

現代医学では抗アレルギー剤（内服薬、点眼、点鼻薬）による対症療法が主流。

予防が大切です。

夏から秋口はフタフサ、ヨモギに注意
 それでは、日本では今、どのような植物が花粉症を起こす主要な植物としてマークされているのでしょうか。

まず、筆頭にあげられるのがスギの花粉で、そのほかイネ科の植物、キク科のブタクサ属とヨモギ属、カバノキ科のシラカンバ（シラカバ）など、かなりの種類にのぼります。

アレルギー性の病気はアレルギーによって起こるので、予防のためにはアレルギーとの接触をできるだけ避けることが必要です。

お手軽療法

①足浴

- ①温める部位は足首から下。
- ②バケツに42〜43℃のお湯を入れる。
- ③足をつけて、5分位温める。
- ④ヨモギ、ミカンを入れると効果的。
- ⑤温めた後、さっと水をかけ水分をよくふき拭く。



②鼻うがい

- ①番茶を1〜2%の食塩水にして用いる。
- ②ドクダミの煎湯に食塩を少し加えて用いる。



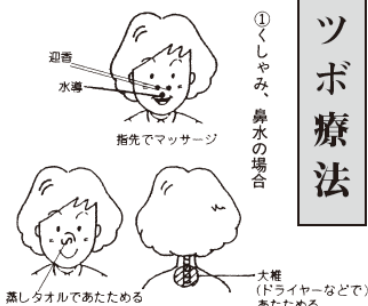
民間薬

●レンコン：鼻づまりには、レンコンをダイコンおろし器でおろして、おろし汁をまるめた脱脂綿にしみ込ませ、寝る前に一方の鼻孔につめておきます。翌日は反対側につめて、これを繰り返して下さい。

●シヨウガ：クシャミがとまらないときは、シヨウガのおろし汁を5〜6滴ぬるま湯に落とし、この湯を鼻から吸って口から出します。5〜6回続けてください。

ツボ療法

①くしゃみ、鼻水の場合



②鼻づまりの場合



③目のかゆみの場合



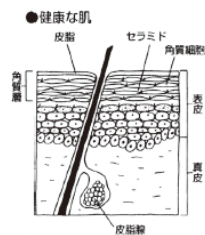
こどもの病気シリーズ

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、「強いかゆみのある湿疹を主な症状とし、良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性的な病気で、患者さんの多くは、アトピー素因を持つ」と定義されています。

アトピー素因とは、アトピー性皮膚炎を起こしやすい遺伝的な素因のことです。いわゆる「アレルギー体質」と、皮膚がかさつきやすい「ドライスキン（乾燥肌）の肌質」があげられます。

多くの場合、湿疹が、左右対称に現れるというのが特徴で、乳児から大人にまで見られますが、皮膚に現れる症状は、年齢によって異なります。乳幼児の場合、湿疹はおもに顔や頭にも現れ、しばしば身体や手足にも現れるようになります。子供の場合には、首、膝の裏側、肘の内側など、汗のたまりやすい部分に湿疹がひどくなります。



湿疹が、身体の各部位に現れ、慢性的に繰り返す経過をたどる場合に「アトピー性皮膚炎」と判断されます。皮膚の表面の角質層（じやくしつ）が、体内の水分が失われるのを防ぐ、様々な刺激から身体を守るバリアとしての働きをしています。ところが、角質層からの水分の蒸発を防ぐ「皮脂」が不足していたり、角質細胞間の保湿に役立つ「セラミド」が不足していたりすると、角質層の水分が失われ、乾燥してかさかさした状態になり、角質細胞がはがれ落ちたり、隙間ができたりして、バリア機能が低下してしま

子供の「アトピー」といって、食物アレルギーと結びつけがちですが、周囲の大人が「子供がアトピーだから」といって、卵や牛乳、大豆、小麦などアレルギーになると思われる食物を、自己判断で制限を行うと、成長障害を引き起こしたり、過度なストレスをかけることにもなります。まずは、専門医できちんと診断を受けるようにして下さい。今回は、その治療法についてお話しします。