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、結膜の充血、目のかゆみ、涙、目やに（普通の結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ぜンソクの症状も起こりますが、気管支ぜンソクの場合は、特に「花粉ぜンソク」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、無気力などの症状に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

近来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。

●**小青竜湯**・・体力が中等度前後の人で、突然激しいくしゃみと鼻水が出はじめ、ときには背部にかすかな悪寒を覚える、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、くしゃみと鼻水が出やすく、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、突然にくしゃみと鼻水が出始め、背中全体にかなり強い悪寒を感じる、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。

夏から秋口はブタクサ、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要注意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ゲンによって起こるので、予防のためにはアレルゲン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

●**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分くらい温める。
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とる。

●**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。

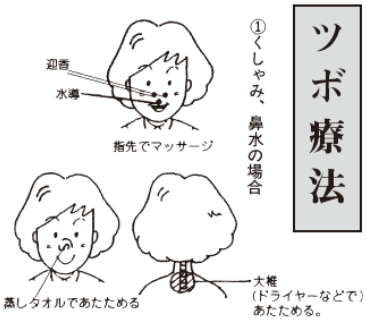
民間薬

●**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。

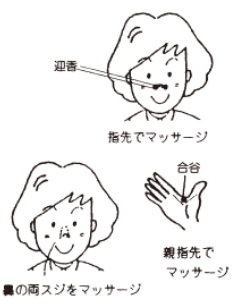
●**ショウガ**…クシャミがとまらないときは、ショウガのおろし汁を5～6滴ぬるま湯に落とし、この湯を鼻から吸って口から出します。5～6回続けてください。

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

インフルエンザ

空気が乾燥し、温度が下がってくる12月は、インフルエンザが流行り始める季節です。何年も感染しないでいると免疫による抵抗力が落ちてきます。この2、3年世界的流行が穏やかだったため、今年は流行するのでは?と心配されています。

ワクチンの接種はお済みですか?インフルエンザ対策の主な柱は、ワクチンです。体力のないお年寄りや、重症化しやすい幼児は、ワクチンの接種がすすめられます。今年から、65歳以上の方の摂取は、一部公費負担されるようになりました。金額は各自治体により違いますので、医療機関にお尋ね下さい。

（症状）インフルエンザには、A、B、Cの三つの型があり、それぞれに多くの種類が存在します。そのうち、頻繁に形を変え、強い毒性を持ち大流行を引き起こすのはA型です。かつて流行したスペイン風邪、アジア風邪もA型で、現在はA香港型、Aソ連型とB型が主流です。

症状は、高い熱が急に出たかと思うと悪寒、頭痛、全身の節々の痛み、だるさが現れ、少し遅れて咳や、鼻水、のどの痛みと続きます。38度～39度の熱が4～5日続き、治るのに一週間ほどかかります。さらに、二次感染を起こしやすいので、肺炎や気管支炎に注意します。咳や痰が長く続き、息苦しさが残る場合には、再度診察を受けましょう。

（治療）かかったかな?と思ったら、早めの治療が大切です。急に高い熱が出てまわりにインフルエンザにかかっている人がいる場合には、できるだけ早く医療機関を受診し症状を告げて下さい。一昨年からインフルエンザウイルスに効く薬が発売されました。発症して二日以内に服用すればウイルスの増殖を押さえることができ、早い回復が望めます。（残念ながら、乳幼児への使用はできません。）しかしなんと言っても治すのは自分の体ですから、水分をたっぷり摂って、無理せず暖かくしてゆっくり休みましょう。

（予防）インフルエンザにかからないためには、ウイルスを体に入れないことが一番ですから、かかっている人に近づかない、人混みを避ける、マスクを着用する、外から帰ったら必ず手洗いうがいをするよう心がけましょう。室内を乾燥させないように注意し、過労や睡眠不足などで抵抗力を落とさないようにすることや、栄養も大切です。粘膜を丈夫にするビタミンAやE、抵抗力をつけるビタミンCをしっかり摂っておきましょう。

養正会薬局　薬剤部