

花粉症の漢方的養生法

漢方薬療法

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、そこまでい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涙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、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ではじめ、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。

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。翌日には反対側につめて、これを繰り返して下さい。

●シヨウガ：クシャミが止まらないときは、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。

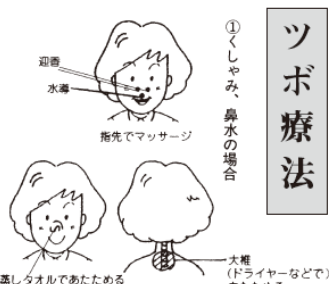
お手軽療法

- 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分間位温める。④ヨモギ・ミカンを入ると効果的。⑤温めた後、さっと水をかけ水分をよくふきとる。



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

ツボ療法



薬草



【コブシ】

『白樺、南風、コブシ咲く……』大ヒットした演歌に歌われているコブシ早春、他の花に先がけて大型の白い花を咲かせる。花が美しいので、庭園木としても植えられる。和名のコブシは、つぼみの形が子供の拳に似ているためといわれる。

効能（つぼみ）

副鼻腔炎、慢性鼻炎による頭痛、鼻づまり、膿性鼻汁に効果がある。又葛根湯などに加えて使うとさらに効果がある。

用法 開花直前の花のつぼみをとって、陰干しし、一日2～5gを煎服。



知っていますか？ おばあちゃんの知恵

ウドンやソバなどいたたく時、生ネギを刻んで薬味にしてありますが、あれはビタミンB1の補給と、ネギ特有のツンとした臭いが食欲を増進させる効果があるそうなんです。私は、鼻がズグズグする時、長ネギの白い部分をみじん切りにして、大さじ山盛り一杯の赤みそ梅干大位を大きめのわんに入れて、その上から熱湯をたっぷり入れてよくかきまぜ、これを熱いうちに一気に飲みすぐ寝ると鼻水が止まり熱睡ができるのですよ。

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

歯の健康



厚生労働省の調査によると佐賀県の三歳児の虫歯は、乳歯二十本のうち三・〇六本で全国平均の約一・八倍、九年連続の、全国ワースト1というのを存じですか？ はっきりとした原因は分からないのですが、理由はともあれ、幼児期の虫歯は体の発達や発音に悪影響を及ぼすだけでなく、精神面の成長も妨げることが大切です。

「乳歯」は生後六ヶ月くらいから生え始め、二歳半くらいまでの間に、二十本の歯が生えそろういます。「乳歯」は生え始めてすぐに「虫歯」になることも多く、どうせ生え替わるのだからとほうっておくと後から生えてくる永久歯にも影響を及ぼします。歯並びが悪くなったり、虫歯菌がたぐさんあるところに永久歯が生えてくるのですから永久歯も虫歯になりやすくなります。定期的な検診を受けて歯の状態をチェックするようにしましょう。

虫歯の原因は、ミュータンス菌と呼ばれる虫歯菌です。この虫歯菌が食べ物のかすを栄養にして作り出す酸が歯を溶かすのです。口の中には、他に歯周病菌など、様々な細菌がいます。虫歯菌と歯周病菌は拮抗関係にあると考えられています。そのため、虫歯菌の繁殖が盛んになると同時に歯周病菌はあまり繁殖しませんが、反対に歯周病菌が繁殖するときは、虫歯菌はあまり繁殖しないのです。ですから、虫歯ができやすい人は歯周病になりやすい人は虫歯になりにくい傾向があります。

「歯周病」というのは、歯を支えている歯肉や歯槽骨などに障害が起る病気の総称で、歯肉が炎症を起こし、歯と歯肉の間に膿がたまった状態を「歯槽膿漏」と言い、これは、かなり進んだ歯周病で、歯を失う原因の一つです。歯周病は、体が持っている自然治癒力が落ちてくる中期から後期が多いのですが、最近では、食生活の変化や不規則な生活により、中学生や高校生にもかなり進んだ歯周病の子供が見られるようになりました。歯周病を予防するためには「歯磨き」を徹底して行うしかない」というのが常識になっています。

しかしそれだけで予防できるかというと必ずしも完全とは言えません。歯周病は口の中の病気で、その発症や進行には全身の健康状態が大きく関わっています。体の防御機能を高めるため、正しい食生活を心がけ、ストレスを避けて生活のリズムを整えましょう。

最近この歯周病菌が、歯だけでなく様々な全身の病気に関連しているといわれてきています。糖尿病が歯周病の危険を高めることは知られていますが、その逆の可能性も示唆されるようになりまし。歯周病を治療すると糖尿病も改善するという報告があるからです。さらに、心臓病や、食道がん、肺炎との関係も研究されています。歯周病と早産の関係を示唆した報告もあります。

「たかが口の中」と思ったら大間違い。小さいうちから正しい歯磨きの習慣を付けさせてあげたいものです。

養正会薬局 薬剤師