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ゼンソク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

近年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、突然に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で用いられる。

●**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。

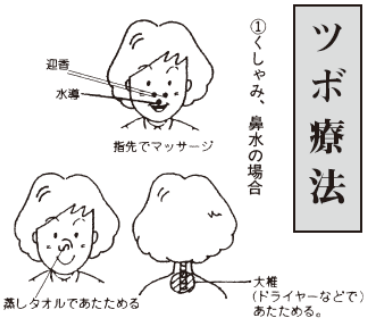
民間薬

●**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。

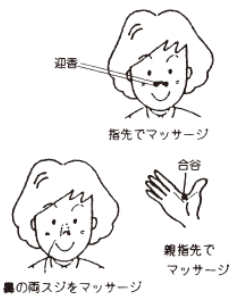
●**ショウガ**…クシャミがとまらないときは、ショウガのおろし汁を5～6滴ぬるま湯に落とし、この湯から鼻から吸って口から出します。5～6回続けてください。

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

急性中耳炎

中耳炎は、中耳という鼓膜の向こう側にある部屋に、鼻の奥と耳をつなぐ耳管を通って細菌が入り込み、炎症を起こす病気です。耳管が正常に働いていれば起こりにくいのですが、かぜをひいて鼻や喉に炎症があると、炎症は耳管にも広がって働きを悪くします。

急性中耳炎は、生後6ヶ月から5歳くらいが最も多く、小学生になると少なくなるようですが、もともとアレルギー性鼻炎や、アデノイドを持っているとなりやすいということはあるようです。かぜをひいた乳幼児の四～五人に一人は中耳炎になっているという報告もあるくらいですので、細菌がいっぱいの黄色い鼻汁が出ているときには、一緒に耳も見てもらいましょう。

症状

急性中耳炎に最もかかりやすいのはかぜの回復期です。中耳が炎症を起こし膿がたまる訳ですから、大人の場合は耳が痛くなったり、聞こえが悪くなったりとすぐわかりますが、赤ちゃんは、症状を訴えることができないので、**機嫌が悪い。よく泣く。寝付けない。食欲がない。しきりに耳に手を持っていく。激しく泣く。高熱が続く。**などの時は、急性中耳炎を疑ってみて下さい。病気が進むと、鼓膜が破れて耳だれが出ることがあります。

治療

症状が軽ければ、抗生物質を飲むことで治ります。鼻水がひどいときは、鼻水止めや炎症止めも一緒に出ます。この時大切なのは、薬を勝手にやめないことです。途中でやめると治りにくくなったり、再発したり、滲出性中耳炎を起こす原因になることもあります。鼓膜が破れて耳だれが出ているときには、耳だれを吸引機で吸い取り、中を消毒します。痛みや症状が強い時、鼓膜が今にも破れそうな時は、鼓膜を切開して膿を出した方が楽になるし、早く治るので、鼓膜を切開しますが、2～3日でふさがるので心配はいりません。

予防

中耳炎を予防するには、結局かぜをひかせないということになりますが、これは難しいので、鼻水が出だしたら早めに治療するのがよいでしょう。特に中耳炎になったことがある人は要注意です。少し大きくなった子には、鼻は片方づつゆっくり、しっかりかむという習慣をつけましょう。強くかむと鼻をかんだときの圧力で耳管を傷つけてしまいます。それから、赤ちゃんの耳管は大人と比べて太くて短く、方向が平行になっているので、逆流してよけいなものが侵入しやすいということもあり、仰向けに寝かせたまま哺乳ビンを立てて授乳すると耳管を通って中耳に逆流するという説もあります。ミルクやおっぱいを飲ませるときは、抱き上げて頭を高くしてあげましょう。

養正会薬局　薬剤部