

のバランスで健康づくり

【花粉症(アレルギー性鼻炎)】を漢方で改善する!

今年もまた「花粉症」の季節がやってきました。  
辛くて憂鬱なシーズンです。  
まずは花粉症の正体からお話ししましょう。

西洋医学  
局所的な治療  
漢方  
<漢方の目>  
鼻周囲の冷え  
とくみの改善  
花粉症の出ない  
身体づくり

● 身体の中に入ってきた異物に対する防御反応が、過剰に反応して、身体に都合の悪い症状がでたものをアレルギー性疾患といえます。それが鼻におこったのがアレルギー性鼻炎で、毎年春先に草木の花粉が原因となっておこるのが、「花粉症」です。

● 漢方医学では、花粉症は、「鼻とその周囲が冷えて、むくんでいる。」ために、これらの症状が出ると考えます。

そこで、漢方治療は、鼻やその周囲を温めて余分な水分をさばき、鼻が本来もつてい

る機能を復活させることが治療となります。

● 具体的には、小青龍湯、麻黄附子細辛湯、麻黄湯などの漢方薬を中心にして、その人ひとりひとりが訴える細かい症状や体質を塩梅して治療します。

また漢方では、鼻の症状が盛んな時(急性期)には、もちろんその治療に専念しますが、鼻の症状が出ていない時期(寛解期)には体質改善の治療を行い、翌年以降花粉症が出ない様な身体作りをするのが目標です。

**予防も含めて日常生活で注意する点**

**その1 身体を冷やさない**

● 身体を冷やすと、症状を悪化させるため、出来るだけ避けましょう! くだん生野菜・果物類を出来るだけ避け、温野菜や火の通ったあたたかい食事をとる様にしましょう。

漢方医からの生活アドバイス

生野菜 果物  
酒・タバコ  
排気ガス  
殺虫剤

**その2 刺激物は大敵!**

● タバコの煙・車の排気ガス・殺虫剤等は、花粉症の大敵です。なるべく避ける様にしましょう。また、お酒(ことにビール)も、症状のひどい時には、やめましょう。

**その3 症状がひどい時には、鼻を温めましょう!**

● 鼻の上に、蒸したタオル等をのせて温めると症状が楽になります。やってみましょう。