龍虎堂薬局に聞きました

ココロとカラダに優しい 漢方のチカラ

東洋医学とは？
［その4］

「肺と乾燥」 Vol. 81

気になるカラダの悩み Q&A

Q 秋から冬にかけて乾燥肌と喘息に悩まされています。発作は辛く、皮膚も痒くて。何か良い方法は？

A 秋は爽やか（乾燥）ですが、肺は潤いを好みます。大気の乾燥は皮膚や呼吸器の乾燥につながり痒みや喘息発作を招きます。「肺」の潤いを守るには…。

秋は爽やかな季節です。爽やか＝湿度が低い＝乾燥で、中医学ではこの季節の邪気を「燥邪」といいます。大気中の湿度が低いと、皮膚や呼吸器から水分を蒸散してしまいます。貧血やヤセ型の気血不足、高齢で陰虚タイプの方はもともと体の潤いが少ないので、蒸散した水分をしっかり補充出来ずに皮膚や呼吸器が乾燥しやすくなります。すると粘膜の潤い不足から防衛力が低下し、風邪ひきやすい、喉の渇き、空咳、喘息、鼻炎など呼吸器のトラブルを招きます。皮膚を保護する潤いが不足すると、乾燥し白く粉を吹いて過敏になり痒くなります。その上、辛党で唐辛子やニンニク、お酒などが好きな方は、体内にこもった熱が痒みを悪化させて血が出るくらい掻きむしることも。

秋の養生は、水分の補給も必要ですが、漢方で体や血液を潤す力を付けることが必要です。秋の果物は呼吸器を潤します。梨や栗、銀杏、白きくらげ、百合根などもいいでしょう。反対に、乾燥が悪化する唐辛子やニンニクなどのピリ辛、揚げ物、お酒、たばこは控え、緑の濃い野菜で清熱しましょう。タイプ別に対処法を確認し、乾燥に負けない身体にしましょう。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

龍虎堂薬局

薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ

日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

TYPE 1

肺腎陰虚タイプ

人は生まれてから成長を続け、20才頃まで腎機能も発達します。成熟期を経て40才を過ぎる頃、腎機能は徐々に下り始めます。腎を養う味は鹹味（ミネラル）です。それまでにどれだけ摂って腎を養ってきたかで下り坂のスピードが変わります。

また、腎を損なう甘味を摂りすぎるとミネラルの無駄遣いに、多汗や多尿があると排泄に繋がります。汗で血液中の水分を失うため肌も乾燥、粉を吹き痒くなります。つまり、陰（潤い）＜陽（熱）の状態。保湿クリームで一時しのぎは出来ますが、漢方薬で弱った腎を養いつつ血液を潤わせる梨や海草を毎日摂って歩きましょう。

症状
□のどの渇き □空咳 □粘痰の絡む咳 □声がれ
□息切れ □肌の乾燥 □痒み □便秘

オススメ漢方

はっせんがん
八仙丸

ばくみさんかりゅう
麦味参顆粒

そうりょうさんじょうがん
双料参茸丸

TYPE 2

気血不足タイプ

子供の頃から胃腸が弱い脾虚タイプ。消化・吸収力が弱く、食べ物を肌肉や血液・エネルギーに変える力が弱いので気血不足になりがちです。気血には身体を温め養う作用があるので、不足すると秋の寒暖差のダメージを受けやすくなります。エネルギー生産力が弱いので疲れやすく、血圧も低いため心臓から一番遠い皮膚・粘膜まで血液（栄養）を届けて養う力がありません。

甘味を控え、漢方薬で胃腸をととのえて野菜や海藻、ゴマを良く噛んで食べましょう。水分の摂りすぎはもたれや吐き気を招きます。ご自分の胃腸の力に応じた飲食が大切です。

症状
□肌の乾燥 □シミやシワ □そばかす □疲れやすい
□動悸 □不安 □不眠 □頭痛 □息切れ □喘息
□風邪ひきやすい

オススメ漢方

さんじょうほけつがん
参茸補血丸

ふほうとうきこう
婦宝当帰膠

しんぴかりゅう
心脾顆粒

どちらのタイプにもおすすめ

お肌しっとり

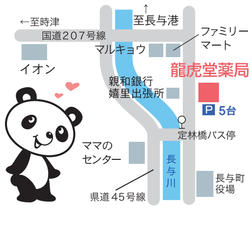
ほんさーじ
紅沙棘

「漢方のチカラ」のバックナンバーは
こちらからチェックできます！

http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html

あなたの悩みを
チェックしてみよう！

THE COMPETENT PHARMACY BEST 100
2022
全国
実力薬局
100選
薬局100委員会
「子宝」
部門受賞



龍虎堂藥局

営業時間／9:30~19:00　休／日曜・月曜　Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300

龍虎堂薬局　検索

漢方相談はご予約下さい！　facebook更新中！