



ひと冬に何度も風邪を引いてしまう、という方も多いのではないのでしょうか？
寒さと乾燥で風邪（インフルエンザ・胃腸炎）が流行ってきています。特に一番流行するといわれているのが1月～3月。養生法を活用してしっかりと予防するようにしましょう。

●・・・風邪を予防する養生・・・●

① 外出時の手洗いとうがいの励行

風邪やインフルエンザにかかっている人との接触感染を防ぐための「手洗い」、空気感染や飛沫感染を防ぐ「うがい」が重要となります。

正しいうがい

- ①20秒ほど時間をかけて口をゆすぐ。
- ②次に声を出しながらノドの奥まで届くように30秒ほどうがいをします。
- ③もう一度同じように声を出しながら30秒位かけてうがいをします。



これを帰宅後、起床時、毎食後、寝る前に行うようにしましょう。市販のうがい薬や板藍根を煮出したものでうがいを行うと、さらに効果的です。

② マスクを着用する

1回の咳で約10万個、くしゃみで約200万個のウイルスが飛び散ります。マスクはウイルスの侵入を大幅に減らすだけでなく、ノドの乾燥も防ぐことができます。風邪を引いている人も、予防したい人も必ずマスクを着用するようにしましょう。

③ 適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温低湿を好み、湿度が高いのを嫌います。ですから加湿器や洗濯物などで室内の湿度を50%程度に保ちましょう。

④ 食事による予防

ビタミンAとCには喉や鼻の粘膜を強くし、細菌やウイルスの感染を予防する働きがあります。カボチャ、みかん、ブロッコリーなどがおすすめです。

●風邪を引いた時の養生●

■安静にして睡眠を充分とる

安静はウイルスと戦う体力を取り戻すために最も必要なものです。風邪を引いたときはまずは安静にし、栄養剤を服用して睡眠をとるように心がけましょう。



■ビタミンCをとる

風邪のウイルスを排除するとき、体内のビタミンCが大量に消費されてしまいます。イチゴやミカン、レモン、キウイフルーツなどで効率よくビタミンCを摂るようにしましょう。



■食事による養生

消化良く、身体が温まるものを摂るのが一番。人参や白菜、大根などの体の温まる野菜をたっぷり入れたスープに生姜などを入れたものがおすすめです。



胃腸炎で嘔吐下痢が続いている時や発汗が多い時は、経口補水液などで脱水を防ぎながら、食欲が少し出てきたら、ささ身や鶏団子などでタンパク質もしっかり摂りましょう。また熱があると冷たい物が欲しくなりますが、胃腸を冷やしてしまうと治りが遅くなってしまいますので必ず温かい物を摂るようにしましょう。

■カイロや湯たんぽによる低温ヤケドにご用心！

体温計は42度まで温度を測れる様になっています。自然の状態では42度以上になることはないからです。しかしカイロや湯たんぽは50度以上に発熱するので長時間同じ場所に当てておくと皮膚の深部に治りにくい低温火傷を起こすので注意してください。

漢方専門・相談薬局

八仙堂

住所：相模原市南区古淵2-18-3

電話：042 (769) 0305

営業時間：午前10時～午後7時

定休日：毎週水曜・日曜

メール：kanpou@hassendou.com

◆漢方が応援します～受験対策◆

火照りや睡眠障害など。受験の緊張からの様々な不調を軽減して合格を応援します。風邪やインフルエンザの予防も大切です。是非、ご相談ください。

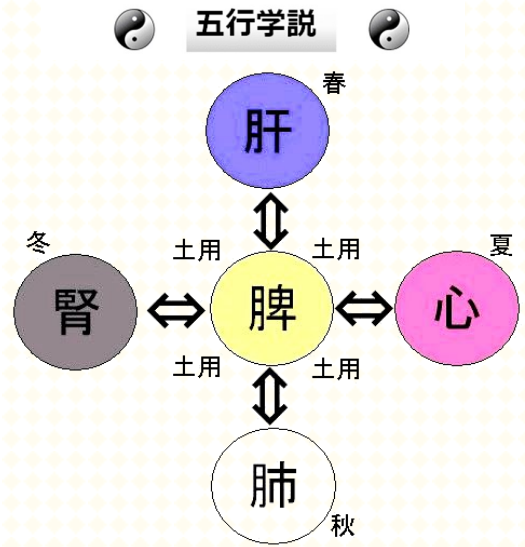


季節の変わり目(土用)は胃腸を整えよう!

漢方理論の陰陽五行説では、体の五臓(肝心脾肺腎)をそれぞれ『肝は春・心は夏・脾は土用・肺は秋・腎は冬』と季節と関連付けてその時期には関連付けられている臓腑をいたわることを心がけると良いとされています。

その中で『土用』という『夏のウナギの日』を思い浮かべる方も多いと思いますが、脾(土用)は各季節が始まる前の18日間の変わり目に当たります。季節の変わり目(土用)は年4回あるので次の季節を上手く過ごすためにも「胃腸に良い生活」を心がけることが大切です。

冬の土用は1月17日～2月3日の18日間になります。最初の日を「土用入り」最後の日を「土用明け」といいます。



●胃腸に良い生活とは・・・?●

- 暴飲暴食、不規則な食事を控える
- 辛いもの、甘いもの、脂っこいものなどを控える
- 腸からの栄養素の吸収を増やすためにも間食を控える
- 消化に良い食材を摂る(大根・白菜・ほうれん草・キャベツ・かぼちゃ・じゃがいも等)
- 早食いは控えて、ゆっくりとよく噛んで食べる
- 自律神経を整えるためにも規則正しい生活リズムをつくる
- 毎日5～6千歩は歩くようにする
- 夕食は就寝3時間前までに済ませるようにする



●胃腸症状に良く使う漢方薬●

証 (体力・体質)	食欲不振・胃腸虚弱	消化不良	吐き気(悪心・嘔吐)	胃炎・胃痛
虚弱 ↑	十全大補湯 疲労倦怠感が強い、顔色が悪い、貧血気味、皮膚が乾燥する方に 補中益気湯 ・食べたいのに、少ししか入らないときに ・元気がなくて、疲れやすい方に 六君子湯 ・少量の食事で満腹になる ・普段から胃腸が弱く、胃もたれする方の第一選択薬として			
	大黄甘草湯 飲みの不摂生などで、便秘のある方に		五苓散 吐き気・嘔吐の第一選択薬として	芍薬甘草湯 急激な痛み、筋攣で
充実 ↓	半夏瀉心湯 ・みぞおちのつかえや胸やけがある方に ・飲食の不摂生により、腹部膨満感や軟便、下痢などのある方に 小柴胡湯 ・イライラや不安、不眠を伴うなど、ストレスのある方に ・わき腹からみぞおちにかけて苦しく、口の苦味があるとき		柴胡桂枝湯 軽度のストレスや腹痛を目標に 半夏厚朴湯 のどの異物感や胸の不快感を目標に	黄連解毒湯 赤ら顔、のぼせ感、イライラのある方に 大柴胡湯 ・ストレスによるものに ・わき腹からみぞおちにかけて苦しく、便秘気味

