



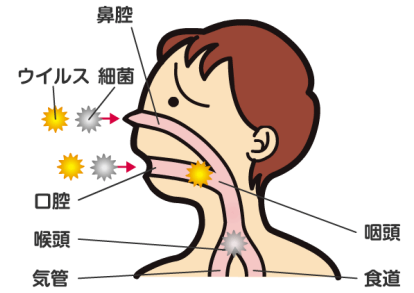
■ウイルス侵入への対応

口や鼻から侵入しようとするウイルスや菌に対して、私たちの体は粘膜でのバリア機能を使って感染予防をしています。

元気な体は発熱するのも早く、ウイルスが深く侵入する前に撃退できますが、高齢者や虚弱な方の場合は発熱させる力も弱いので容易に侵入を許して重篤化してしまいます。

漢方では邪気の侵入を防ぐために衛気という力を高める処方です。

具体的には、**玉屏風散・補中益気湯、板藍茶などを提案**しています。



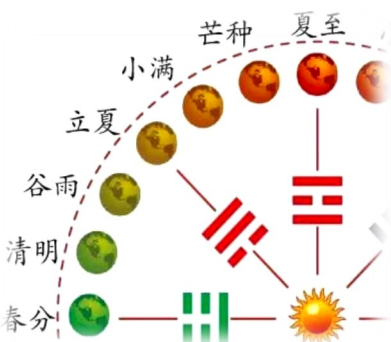
■ウイルスが侵入した際の対応

ウイルスや菌が侵入して来た時に、発熱・咳・悪寒・のど痛・鼻水・だるさ・関節痛などの症状が起こります。これらの症状が出たら、昔ながらの方法で葛根湯や生姜湯飲んだり、入浴したり、発汗できるように体を温めてウイルスを初期段階で撃退しましょう。

発汗させても熱が下がらない場合は侵入してしまった可能性が高いので、速やかに医療機関への受診が望ましいですが、もし受診ができない場合は炎症を抑える清熱解毒作用のある漢方薬を受診までの間に服用しておいてもらうことを漢方ではおすすめしています。

具体的には、**銀翹解毒散、銀翹散、喘四君子湯などを提案**しています。

■自律神経の乱れに注意！



3月下旬から気圧や温度の差も大きくなる菜種梅雨が始まっています。この清明の時期、体の中では自律神経（肝の陽気）が1年の中で最も乱れ易くなります。肝の気が上昇して頭痛・めまい・不眠・多夢・倦体感・イライラなどの症状が起こりやすくなっています。

既存症状としてはアトピー性皮膚炎やニキビなどの肌荒れの悪化、血圧上昇（高血圧）、便秘や腹張（ガス腹）なども起こりやすくなっています。

さらに、コロナウイルスで外出自粛され、スポーツジムや人が集まる場所での行動なども制限されてストレスが溜まっています。さらに報道では感染者数の増加が毎日報じられて不安が募っている方が増えています。

このような時期には、興奮し易い**酸味や辛味のある食事は避けて**、夏に向けて胃腸の働きを良くするためにも、ビタミンやミネラルなど栄養素を多く含んでいる色の濃い緑黄色野菜、小魚やレバーなど**鉄分やカルシウムを補う食品を積極的に摂る**ように心がけておいてください。



■五臓の力を補って外敵から守る体内治癒力を向上！

高齢化、病中病後などで体力低下がみられる方へお薦めしているのが湧喜仙です。

発売して30年、**風邪引き易い方から重篤な病気の回復期に愛飲**されています。

液体ですので軽量カップですぐに飲んで、1日300円という手軽な予算でお飲みいただけるのも好評の理由の1つです。この時期にお試しになってみては如何ですか？