

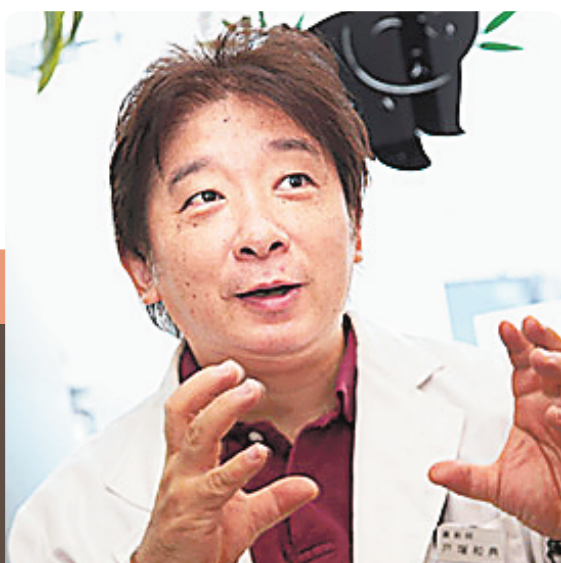
# 漢方講座

## 第11話

### 花粉症との 上手な付き合い方を知ろう

花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。私自身も花粉症持ちですが、花粉症との上手な付き合い方を得てからはずいぶん楽になりました。花粉症は花粉という異物に対して、体が過剰防御してしまうことによって起こる症状。対処方法としては、冷え過ぎず温め過ぎない、周辺環境を乾燥させない、アルコールや油が多いもの、コーヒー・辛いものなどの刺激物は控える、水分は採りすぎない。一年中、これを実践するのはたいへんですが、せめて花粉の時期だけでも試してみてください。症状が緩和する人がいるかもしれません。生活を変えるのは難しいとい

う人は、粘膜をガードする効果が期待できる漢方を使ってみるのもおすすめです。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

#### 漢方の熊貓堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4  
(スーパー富士屋瀬名店前)  
☎054-262-2345

10:00~18:00

日曜・祝日定休 (P) あり

<http://www.kumanekodo.com>