

漢方講座

第1話

つら～い花粉症の季節到来
日常対策で
症状が緩和するかも?!

中医学で花粉症は大きく4段階に分けられ、症状に応じて対策が異なります。初期(くしゃみ・薄い鼻水)には体を温める、中期(濃い鼻水・目や皮膚のかゆみ)は体を冷ます、進化期(目の充血・鼻詰まり)には循環をよくする、終盤期(目・鼻粘膜・皮膚の乾燥)には潤いを与えます。それぞれの症状に合わせ、漢方薬を利用するのもお勧めですし、食べ物などに注意を払うのも大切です。総じて言えるのは、花粉症には甘いもの、脂っこいもの、コーヒー、アルコールはNG。お風呂にしっかりと浸かることも大切です。お酒を飲んで、揚げ物やラーメンを食べて、お風呂も入ら

ずに寝る…なんてことをしたら、翌日の花粉症はひどいことになるかもしれません。



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 ㊤あり

<http://www.kumanekodo.com>