



# ハレノヴァ健康通信



Vol.01 2014年11月発行

## 風邪と漢方薬

おなじみの皆さまも、初めての皆さまも、こんにちは、漢方薬局ハレノヴァです。この度、ハレノヴァの通信を発行することになりました！これからよろしくお祈りします。

さて、第1回目の今号では、「風邪」についてお話したいと思います。

あの暑かった夏から一転、寒さが厳しくなり、風邪を引きやすくなるのがこの季節です。風邪薬といえば西洋薬！と思うかもしれませんが、**漢方薬にも、風邪を治す薬はたくさんあります**。「でも、漢方薬で風邪を治すと言えば『葛根湯』に決まっていますよね？」うーん、残念ながらこれは不正解！葛根湯を使うこともありますが、その他に桂枝湯、麻黄湯、麻黄附子細辛湯、柴胡桂枝湯などなど、たくさんの薬が使えます。「じゃあ、自分はどの漢方薬を飲めばいいの？」**風邪に使う漢方薬は、その症状と体質、そして発症時期によって飲む薬を使い分けています**。それぞれ、自分に合った風邪薬というものがありますので、詳しく知りたい場合、どれを飲めばいいかわからない場合などは、**漢方の専門家に尋ねてみてくださいね！**

また、「ネギを食べれば風邪が治る」のように、昔から受け継がれてきた生活の知恵はたくさんあります。下にも、風邪の時に良い食材や民間薬、健康法などを紹介していますので、民間療法も上手に活用して、この時期を乗り切りましょうね！



### 漢方薬は西洋薬とどう違うの？

#### ★西洋薬

ひとつの症状にターゲットを絞った薬。熱には熱を下げる薬、咳には咳を鎮める薬、のように使うことで、風邪による症状をそれぞれ改善。

#### ★漢方薬

身体の自然治癒力を高める薬。風邪に対する漢方薬も、元々持っている病気への抵抗力を高めることによって風邪を治す。

### 風邪に用いる漢方薬の代表例

葛根湯

風邪の引き始めでほとんど汗をかかずに肩がこっているような状態の場合

麻黄湯

風邪の引き始めで高い熱があり、身体の節々が痛むような場合

麻黄附子細辛湯

元々体力がなくて風邪だけれどもほとんど熱が出ず、なかなか治らないような場合

### 風邪におすすめの食材

ひき始め：寒気のある場合

しょうが、ねぎ、みょうが、しそ、こしょう、山椒、シナモン など  
※ 身体を芯から温めるしょうが湯もオススメ！

ひき始め：熱のある場合

くず粉、緑豆、かりん、きゅうり、とうがん、トマト など  
※ くず粉を利用したくず湯もお手軽です！

回復期に

鶏肉、豚肉、えび、たまご、うどん、うるち米、いも類、まめ類 など  
※ まめ類の中でも、大豆は体力をつけ、身体を潤してくれる優れたものです！

### おすすめ民間薬・ハーブ

<風邪全般>

- ★カモミール：5gに熱湯500mLを注ぎ、5分間蒸らす
- ★どくだみ：12gを600mLの水で30分ほど煎じる



<咳止め>

- ★きんかん：10個を刻み、400mLの水と少量の砂糖を加えて煮る
- ★タイム：10gに熱湯500mLを注ぎ、10分間蒸らす

### 風邪は予防も大事！ 簡単・予防方法あれこれ

- ★濃い目の緑茶でうがいを
- ★ゆず湯に入る
- ★アロマオイル「ティートリー」をアロマポッドなどに数滴落とし、部屋に置いておく



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21  
TEL：06-6312-8429/FAX：06-6363-5578

営業時間：月～金/10:00～19:00 土/10:00～17:00

定休日：日・祝日

Mail：info@halenova.com / HP：http://www.halenova.com

Facebook：http://www.facebook.com/halenova.jp