

# ハレノヴァ健康通信

Vol.02 2015年2月発行

## 花粉症と漢方

こんにちは、漢方薬局ハレノヴァです。  
今回は**花粉症**についてお話ししたいと思います。  
冬の終わりから春にかけて、花粉に悩まされている方が多いのではないのでしょうか。  
最近では、花粉症の予防方法として、花粉が飛散する前から西洋薬を飲む、早くから花粉症に予防効果のあるお茶を飲む、などなど様々な対策をされているかと思います。

漢方薬の中にも、**花粉症に効果のあるお薬**があります。

- ①辛い花粉症の症状を抑える漢方薬には、小青竜湯や辛夷清肺湯などがあり、症状によって使い分けをします（標治療法・右表参照）。
- ②花粉症の辛い症状で悩んでいる方は、漢方の得意分野である**体質改善を試してみることも花粉症対策**のひとつです（本治療法・右表参照）。

花粉症で毎年悩んでいる方は、まず今の花粉症の時期を乗り切り、症状がおさまったら、体質改善にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？



下記にも花粉症の時期を乗り切る方法を  
紹介していますので、ご参考ください。

ハレノヴァでももちろん、標治療法（症状を抑える治療）、本治療法（体質改善治療）をご提案させていただきます。お気軽にご相談ください。

## 花粉症によく使われる漢方薬（標治療法）

鼻水が辛い場合に	しょうせいりゅうとう 小青竜湯 まおうぶしさいしんとう 麻黄附子細辛湯
鼻づまりが辛い場合に	しんいせいはいとう 辛夷清肺湯 かつこんとうかせんぎゅうしんい 葛根湯加川芎辛夷

## 漢方キーワード

- ★標治療法（症状を抑える治療）  
今出ている症状を改善する治療のこと。  
対症療法とも呼ぶ。
- ★本治療法（体質改善治療）  
その症状の原因をさぐり、改善する治療のこと。漢方では崩れている身体のバランスを整えることで症状に強くなる身体作りをします。

## おすすめ食材

身体の元気を補って免疫力を整えることが  
食養生のポイントです！

鼻の症状：水様の鼻水タイプ  
しょうが、ねぎ、たまねぎ など



鼻の症状：粘り気のある鼻水タイプ  
かんぎつ類、葛粉、  
ミント、プロポリス など



目の症状に  
いも類、豆類、へちま など



## おすすめ民間薬・ハーブ

花粉症の辛い症状を緩和してくれるおすすめのお茶類です！

- ★ネトル：小さじ2杯に熱湯500mLを注ぎ、7分間蒸らす。
- ★エルダー：小さじ2杯に熱湯500mLを注ぎ、7分間蒸らす。  
※ ネトルとエルダーの1：1のブレンドもオススメ。
- ★菊花：5～10gを600mLの水で15分ほど弱火で煎じる。
- ★どくだみ：12gを600mLの水で30分ほど弱火で煎じる。
- ★甜茶：5gを600mLの水で5分ほど煎じる。



### お手軽甜茶ブレンド製品

とても甘い甜茶を飲みやすくハーブティーとブレンドした製品。ティーバックになっているので、お手軽です。

- 黄金美甜茶（甜茶・カモミール・ペパーミント）
- 紅色美甜茶（甜茶・ローズヒップ・ハイビスカス）

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