



# ハレノヴァ健康通信



Vol.15 2018年9月発行

## 肺のお話

夏が過ぎて秋になると湿度が徐々に低下し、空気が乾燥しやすくなってきます。空気の乾燥は体内にも影響をもたらす、肺がダメージを受けやすくなります。今回はこの肺についてお話しします。

漢方でいう肺は、呼吸だけでなく、気を全身にめぐらせる働きや身体を防衛する働き、体内の水分を調整する働きにも関わっている臓です。

そのため、気を全身にめぐらせる働きが低下すると、息がしにくくなる、咳が出る、声が小さくなるなどの症状が出やすくなります。身体を防衛する働きが低下すると、病気の原因となる邪気が体内へ侵入し、風邪を引きやすくなります。

また、体内の水分を調整する働きが低下すると、不要な水分を汗や尿として外へ排出できなくなるため、体内の水のバランスが崩れ、多汗や無汗、むくみ、肌の乾燥、さらには腸内の乾燥につながり便秘を引き起こしやすくなります。

適度に潤っていることが肺にとって調子の良い状態のため、乾燥する秋は肺が弱りがちで、先ほど述べた不調がより出やすくなります。また秋に起こした不調をそのままにしておくと、冬には更なる不調を引き起こしやすくなります。秋は身体に潤いを与える食べ物を上手に取り入れ、冬へと備えましょう。

### 漢方的肺の健康チェック

- 風邪をひきやすい
- 鼻炎や花粉症が気になる
- 声が小さい
- 声がかれやすい
- 口やのどが乾きやすい
- 乾いた咳が出る
- 息苦しい感じがする
- 汗をかきやすい
- アトピー性皮膚炎や喘息でお困り

ひとつでも当てはまる項目がある方は「肺」が弱っているかも？



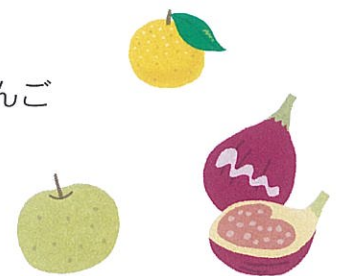
## 秋が旬の果物と肺

秋は実りの季節と言われ、旬となる果物も多く出まわります。そんな秋が旬の果物には、肺を潤す働きのあるものがたくさんあります。秋は乾燥の季節ですので、乾燥が苦手な肺をケアするにはピッタリの食材です。食べすぎはよくありませんが、秋になると咳が出やすい、便秘になりやすい、肌が乾燥するというような方は、旬の果物も生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 【肺を潤すおすすめの旬の果物】

- のどの乾き・乾いた咳に：いちじく、かき、かりん、ざくろ、なし、ゆず（皮）、りんご
- 痰に：かりん、なし、ゆず（皮）
- 便秘に：いちじく、かりん
- 肌の乾燥に：なし

※かきやなしは身体を冷やす働きがあるのでとりすぎには注意が必要です



## 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



### <今回のおすすめPICK UP!>

オーガニック化粧品PHYT'Sのハンドソープ「ジェルネットワヤン」。適度な潤いをキープつつ、手肌をきれいにします。洗った後も潤いが残るので、ハンドクリームの使用量が減るかも？

