

---

当メールは2009年の保険除外反対署名、または  
本Webサイトの登録者へ配信しております。

---

{COL1}様

お元気でお過ごしでしょうか。  
日本臨床漢方医学会です。

{COL1}様のところでも  
桜は開花されたでしょうか？

朝晩は花冷えで冷え込んでおり、  
風邪などひきやすくなっています。

こんな時期こそ、漢方や漢方的考えを  
取り入れることで、健康を保てる  
お手伝いができればと願っています。

一般の方にも役立つ漢方情報を載せたので、  
よろしければ最後までご覧下さい♪

++…… INDEX ……++

- 【1】 漢方からみた春の過ごし方  
春の花粉症について
- 【2】 なるほど漢方講座：二日酔いには
- 【3】 ベテラン漢方医の健康の秘訣～運動編
- 【4】 漢方家庭医講習会のお知らせ

■ 編集後記

---

【1】春の花粉症について

---

例年にないくらい猛威を振るった  
インフルエンザが鳴りを潜め、  
外来も落ち着いてきたと思っていましたが、

今度は、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・・・  
花粉症の襲来です。

更に今年は花粉の飛散量が多らしく  
関東から東北は去年の3～4倍、  
その他の地域も1.2～2倍だそうです。

漢方では花粉症は「水毒」が関わっていると  
考えられています。

よく使われる処方は、温めて水をさばく  
”小青竜湯”なのですが、冷えが強い場合や  
山に近くて花粉の飛散量が多い場合は  
”麻黄附子細辛湯”を足したり、

虚証で麻黄を含む製剤が飲めない場合は  
”苓甘姜味辛夏仁湯”や”五苓散”に  
変更することもあります。

また実証で、花粉の影響が強い場合には  
”小青竜湯”を”越婢加朮湯”に  
変更したりすることもあります。

さらに、花粉症で鼻水以外に困る症状は  
鼻詰まりですが、そんなときは  
”葛根湯加川キユウ辛夷”(キユウは  
くさかんむりに弓の字)を混ぜたり、  
駆才血剤である”当帰芍薬散”や  
”桂枝茯苓丸”などを併用したりと  
様々な処方の組み合わせで治療します。

西洋薬では、抗アレルギー剤や  
ロイコトリエン拮抗薬を中心にした処方  
になるようですが、薬の性質上眠くなったり、  
怠くなったりする方が多いようです。

漢方薬はむしろ目が冴えるようになる為、  
寝る前の服用は、注意が必要になるくらい  
眠気が起きることはありません。

西洋薬の副作用でお困りの方、  
漢方薬は如何でしょうか？

仁和会クリニック大和田 古田 誠

---

## 【2】なるほど漢方講座：二日酔いには

---

日増しに暖かになりましたが、  
会員の皆様方はいかがお過ごしですか。

春と言えば歓送迎会や花見など色々と  
飲酒をする機会が大変多くなりますね。

ついつい呑みすぎて翌日の仕事などに  
影響を及ぼした経験はありませんか？

二日酔いがひどい時には、五苓散、  
黄蓮解毒湯、半夏瀉心湯が有効です。

これらを内服しても辛い時には  
ツボを押してみませんか？

内関(ないかん)と言うツボは、  
胃の胃腸の不快症状の軽減や動悸にも  
効果的です。

手首のシワから指3本分下の  
縦2本のすじの間にあります。

肘側から、すじの間に指先をぐっと  
押し込むような感じで押します。

また、二日酔いの激しい頭痛には、  
百会(ひゃくえ)と言うツボが効果的です。

両方の耳に親指を入れ、両方の手のひら全体で  
頭をつかむようにしたときに、  
中指の先が合わさる点にあります。

両手の中指を重ねて押さえ、  
ツボは皮膚に対して垂直にゆっくり押します。

押して、少し緩めて、を  
2～3分間繰り返します。

宴席でも仕事の合間にも

簡単に出来るツボ押しです。

二日酔いが辛い時にお試し下さい。

石野医院 副院長 石野博嗣

---

### 【3】ベテラン漢方医の健康の秘訣～運動編

---

現役漢方医として57年活躍されている  
村田高明先生に伺った健康の秘訣と  
実践的な健康法を、ご紹介します!(^^)!

#### ■健康の秘訣・運動編

何といっても規則正しい生活、  
バランスの良い食事と適度な運動をメインに  
日頃から養生をすること！

今回は「運動」をメインにご紹介します。

#### ○起床後

・乾布摩擦し、ボディローションで保湿。  
⇒風邪など病気予防に！

#### ○洗面時

・表情筋体操と喉体操  
(アイウエオ、アエイオウなどの発声)  
⇒顔面のたるみと誤嚥対策に！

#### ○洗面後

・ラジオ体操  
ほぼ毎朝、6:25～6:35にNHK(Eテレ)で放映の  
「ラジオ体操」「テレビ体操」を行う。  
⇒しっかりやると全身運動に。

・ラジオ体操の前後に体育座りで  
バランスを整えたり、四股(しこ)を踏む。  
⇒インナーマッスルを鍛えて身体の軸を作る！

#### ○就寝前

・肘をついた状態の腕立て伏せ(ブランク体操)を  
就寝前2～3分間行う。

⇒体幹・腹筋群・肩周辺が鍛えられる。

・寝ながら体操、ストレッチ、円盤スイング、平均台体操(片足を後方に持ち上げる)やクランチ(腰は床に付け、上体を丸めて起き上がる腹筋)、ヒップリフト、背中で合掌。

⇒手足・躯幹を伸ばすことで、猫背や腰痛などの予防、骨盤矯正にも！

※他にもありますが、また次回、ご紹介したいと思います。

京王八王子 山川クリニック 村田高明

---

#### 【4】講演会・講習会のお知らせ

---

##### ■市民公開講座【どなたでも参加可能】

昨年から開催して大変好評いただいている市民公開講座を本年、11月4日(日)14:00～お茶の水の東京都医師会館で開催します！

テーマは  
「いつまでも治らない不調！  
～それは未病かも!？」

漢方医・渡辺賢治先生による  
「健康長寿のための漢方養生」の特別講演と、

医学博士、薬剤師で鍼灸師でもある  
宗形佳織先生の講演  
「あなたの不調を食事で改善」の2本立てで、

漢方薬と薬膳で健康になる方法を  
しっかり解説いただきます。

どなたでもご予約いただければ  
無料で参加いただけますよ。

何となく不調が続く、疲れがとれないと  
お悩みの方、予防したい方に最適な講座です。

人気企画につき、定員になり次第、  
受付は終了となります。

ご希望の方は、お早めにご予約ください。

▼詳細・お申込みは

<http://kampo-ikai.jp/contents/koukai2018/>

☆☆—————☆☆☆☆

### ■漢方家庭医講習会【医療従事者対象】

6月23日(土)18:45から東京八重洲で  
高木嘉子先生(ヨシコクリニック院長)を  
演者にお迎えし、漢方家庭講習会を開催！

テーマは、「葛根湯だけじゃない！  
～風邪の漢方治療～」

風邪をひいたら、まず「葛根湯」という  
医師や患者さんが殆どかもしれません。

ですが、実際には桂枝湯をはじめとする  
様々な有効的な処方があります。

冷えや風邪治療のエキスパート・高木嘉子先生  
が分かりやすく解説してくれます。

【参加費無料】の特別講演です。  
ただいま参加者を募集しております。

▼詳細・お申込みは(医療従事者限定)

<http://kampo-ikai.jp/pickup/20180623/>

高名な先生から実践的な話を聞ける  
このまたとない機会をぜひご活用ください♪

---

### ◆編集後記

春は解毒(デトックス)の季節。

運動や食事で身体を整え、  
病気を寄せ付けないようにしましょう！

ただ、何かしら体調不良が生じた時は、  
漢方治療が力になりますよ♪

さて、当会ではメルマガ以外にも  
日常で役立つ漢方情報を紹介中です！

※ 日本臨床漢方医会ホームページ  
<http://kampo-ikai.jp>

※ Facebookページ  
<http://www.facebook.com/kampoikai>

漢方をもっと知りたいという方、  
ぜひご覧くださいね♪

時節柄どうぞご自愛ください。  
次回は、夏号の配信となります。

どうぞお楽しみに(^)/~~~

◇◆\*...—————

発行元：日本臨床漢方医会事務局  
URL : <http://kampo-ikai.jp>

Facebookページ  
<http://www.facebook.com/kampoikai>

お問い合わせ  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

アドレス変更 & 配信停止はこちらより  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
[http://kampo-ikai.jp/web\\_henko](http://kampo-ikai.jp/web_henko)

—————\*...◆◇