

〇〇様

こんにちは、日本臨床漢方医学会です。

ところによっては花粉症でお困りの方が多いい時期ではありますが、お元気にお過ごしでしょうか？

当会では、漢方や漢方的考えを取り入れることで、健康に乗り切れ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関連情報を記載しましたので、よろしければ最後までご覧下さい。

＋＋…… INDEX ……＋＋

- 【1】なるほど漢方講座：花粉症治療について
- 【2】漢方からみた過ごし方・春の咳について
- 【3】漢方用語：気血水について～春は”気”を意識しよう！

---

#### 【1】なるほど漢方講座：花粉症治療について

---

今年の春はスギ花粉の治療に大きな変化が出そうです。

それはスギ花粉用の”減感作療法”が本格的に保険で行われるようになってきているということです。

減感作療法とは、低濃度のスギ花粉を体内に入れて体質を徐々に変え治そうとする方法です。

その中でも、『舌下減感作療法』という舌下からスギ花粉(抗体)のエキスを投与する方法も注目を集めています。

大変期待されている治療ですが、既にいくつかの問題も生じています。それはスギ花粉以外には効かないということです。

すなわち、スギ以外のアレルギーがある場合には、そちらのアレルギー症状は残りますので、その分の症状は治療が出来ないということになります。

実際、私のクリニックでも様々なアレルギーの検査をしていますが、スギのみのアレルギーという方は滅多にいないようです。

というわけで今年も漢方薬への期待が高まることでしょう。

やはり頻用されるのは小青龍湯だと思われませんが、この薬はかなり苦いお薬です。

そのため、苦みが苦手な方やお子さんには錠剤を処方することもあります。

あまり知られてないようですが、錠剤やカプセルの漢方薬も保険適応のことがあります。

是非主治医にご相談下さいませ。

ちぐさ東洋クリニック院長 川越 宏文

---

## 【2】漢方からみた過ごし方・春の咳について

---

寒かった冬も過ぎて気温も少しずつ上昇し、花粉が舞う季節になりました。

この時期になると「咳」を主症状とする患者さんが多く受診されるようになります。

西洋医学では、アレルギーや気管支炎・咳喘息といった診断で、抗アレルギー薬や鎮咳薬・気管支拡張薬・ステロイド吸入薬等を処方されている様です。

しかし、鎮咳薬や抗アレルギー薬の種類によっては、粘膜の乾燥が強くなる為、「咳」の悪化も見られる事があるようです。

漢方においては「咳」症状だけを抑えるという西洋医学的な発想は無いのですが、様々な方剤の条文のなかに「咳嗽」の記載が見られており、身体全体の症状の一つとして捉えられております。

また、中医学の温病学では「風温」という病気があり、春先に多発する咳を伴う風邪を指すそうです。

元々虚弱な人や不摂生により疲れた人が風熱の病邪を受けて起きるそうで、風のため体の上部である肺に影響し、また熱により乾燥した咳が出るそうです。

漢方では西洋医学的な止めるだけのアプローチとは異なり、熱を冷ましたり、身体を潤す薬効のある生薬を用いて、より自然な形での治療を行っております。

長く続く咳により体力が奪われると、余計な病気の誘因となります。辛い咳に漢方薬は如何でしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

---

### 【3】漢方用語：気血水について～春は”気”を意識しよう！

---

漢方医は、患者さんの治療法を決める為、一般のクリニックとは異なり『腹診』を行います。

『腹診』とは、医師が手を直接お腹に触れて診察する方法で、日本の漢方医学の特徴でもあり、これにより様々なことが分かります。

例えば、「気・血・水」(き・けつ・すい)という言葉が聞かれたことはあるでしょうか。

「気・血・水」は、身体を構成する要素で、これらを診ることで体の状態が分かり、診察の方向性を決める大きな手段となります。

#### ■「気・血・水」(き・けつ・すい)とは？

気(き)とは、人間の「生命エネルギー」のようなもの。  
血(けつ)とは、血液。  
水(すい)とは、血液以外の水分のことです。

身体には、「気・血・水」が全身を巡っており、相互に協力しあって、健康を保っています。

これらが過不足をきたすと、さまざまな身体的な異常が現れる為、偏りがなくバランスを保つようにすることが、先決です。

特に、春は人も植物などと同様に自然のエネルギーの影響を受け、他の季節と比べて精神と深い関わりをもつ「気」の部分が非常に影響を受けやすくなります。

この時期に、ストレスがたまりやすく、情緒が不安定になりがちなのは、そのせいです。

ストレスが高まると、脳は多量の血液を消費する為、血の巡りを速くする必要があり、ストレスがさらに続くと、身体に変調をきたしかねません。

春に体調を崩しやすい方は、ストレスが原因かもしれませんね…。

もちろん、ストレス以外にも、夜遅くまで起きて寝不足になったり水分を摂り過ぎたり、栄養が偏ってしまうと、「気・血・水」のバランスがくずれるので、注意しましょう。

#### ■ 気を補うには？

春に手に入りやすく、気を補う食材としては、春キャベツ、新じゃが、新たまねぎ、えんどう豆(スナップエンドウ含む)、ブロッコリー、たけのこ等があります。

気の不足で体調不良に陥った場合は、漢方薬がとても有効です。漢方薬には、「気・血・水」を適切なバランスにする働きがあります。

不調を感じて相談をされたい方は、ぜひ漢方医におたずねください。

---

## ■ 編集後記

花粉症の代名詞のように称される杉(スギ)は、通常、植栽後、30年が経過すると花粉が生産されます。

林野庁によると戦後、杉の植栽を進めた結果、31年以上の杉林の面積は2012年で397万haとなっており、1990年の約2.2倍に増加したそうです。

しかも、花粉症は人間だけでなく、抗体を作ることができる哺乳類、例えば、猿や猫、犬などの発症も確認されています。

症状としては、猿や猫は鼻水やクシャミ、犬は皮膚炎が多く見られるという報告もあります。

ご自分が花粉症でなくても、ご家族やペットに症状がある方は、特にこの時期、家に花粉を取り込まないような生活を念頭に、養生を心がけて生活してみましょ！

さて、当会の漢方情報については、メルマガ以外も下記のWebサイトやFacebookページもご参考になさって下さいね。

※ 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>

なお、当会では、皆さまからの率直なご感想やご意見を募集中です。  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) へどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、健やかに過ごしてください。  
次回は、夏号の配信となります。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>  
お問い合わせは、 [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

---

.....\*◆◇