



秋のせきは、かぜか乾燥からのせきなのかの判断が難しく、かぜと気付かず悪化させてしまっていることがあります。

かぜかどうか判断がつかないときは脈をみてください。手首の親指側に出ている骨を探します。その少し内側に中指を当てて、そのまま人差し指と薬指を添えます。生まれたての小鳥の背中を触るくらい力で指の先で触れ、拍動を感じるときはかぜをひいています。

邪気は外から体内に入るので、体表で邪気が入りかけているときは体表で脈を感じます。かぜをひいていないときは、軽く触れるだけでは脈を感じません。悪寒、透明の鼻水、軽いせきが



イラスト：小川 良

## せきの原因 脈で見分け

出て、この脈を感じるときは冷えタイプのかぜです。ショウガやネギなど温める食材をとって温かくして休んでください。葛根湯もよく効きます。

のどが痛い、熱などの症状があり、この脈を感じるときは、熱タイプのかぜです。温める葛根湯では効かないので、緑茶などの冷やす食材をとってください。かぜは首の後ろから体に入り込みますので、首を冷やさないようにしましょう。

せきは出るけど脈は感じないときは、秋の乾燥が原因と考えられます。マスクや加湿器などで乾燥を緩和させ、肺を潤わせるはちみつ、山芋、アーモンド、ギンナ、松の実、百合根、イチジク、リンゴなどを食べてください。かぜやインフルエンザに感染したくない受験生や高齢者の方には、板藍根という生薬もおすすめです。生薬が含まれているお茶やのどあめ、エキス顆粒なども市販されています。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」（神戸市中央区北長狭通6の2の15カサハラ花隈B102、☎078・381・5665、月・火曜定休）。