



花粉症とひとこと言っても、鼻水、くしゃみ、充血、皮膚のかゆみなど症状はいろいろ。アレルギー疾患は、出ている症状を抑えるだけでは繰り返します。症状を出にくくするには、アレルギー体質を改善することが必要です。

漢方医学では、今出ている症状を治療することを「標治」、体質を改善することを「本治」と言います。症状が出ているときにはその症状を改善する「標治」をしますが、根本的な体質を改善する「本治」をすることで、次シーズン以降にアレルギーの症状を出にくくします。

どのような症状でも同じ本治をしますが、鼻水、充血、皮膚のか

## 花粉症 症状に合わせ対処

ゆみなどは症状ごとに対処法が違います。共通して言えることは、体を構成している気、血(じゆ)、水(すい)の量が足りなかったり、代謝が悪かったりすることから免疫力が落ちていることです。

透明の鼻水は、おなかの冷えが原因で水の代謝が落ちているので、ショウガや陳皮(ちんぴ)、ミカン(みかん)の皮(かわ)などでおなかを温めます。くしゃみやのどの違和感など粘膜の表面に現れる症状には、シソで体を温めて発散させます。

皮膚のかゆみには、ミントや菊花(きくか)などを。皮膚が真っ赤に腫れたり目が充血するときは、脂っこいものやお酒は控えてクールダウンする緑茶(りよくちや)がおすすです。体力が落ちているときは、睡眠(すいみん)や休息(きゅうし)を取って山芋(やま芋)などの芋類(いもるい)やご飯(いりご)で気を作りましょう。

アレルギー体質を改善する「根治(こんじゆん)」は、食べたものから栄養を作り出す消化吸収システムを整える必要があります。内臓を整えるのは時間が掛るので、夏頃から始めましょう。

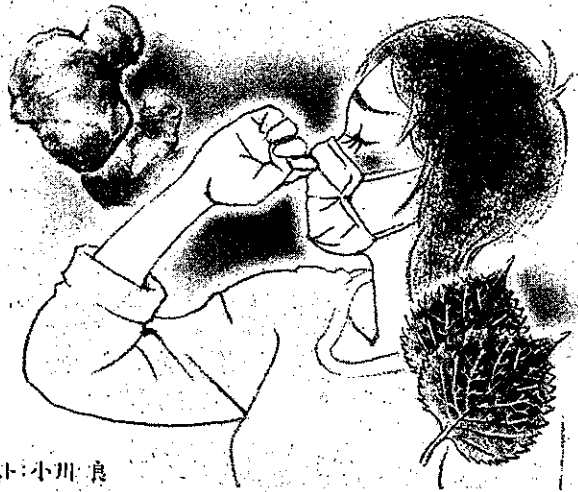


イラスト:小川 良



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。