

Case 5  
教えて!  
中山先生!



本格的に冷え込む季節  
風邪への対処法は?

何よりもまず

「予防」が大切!

秋も深くなり風邪のお客様が増えてきました。風邪は万病の元と言われるだけに、早期に回復することも重要ですが何より風邪をひかないよう予防することも大切です。

中医学では風邪予防のキーワードとして「気」があります。気は毎日の活動エネルギーであると同時にウイルスやばい菌から体を守るバリア機能の役目もあります。慢性疲労や目の疲れ、寝不足、アルコールの飲みすぎ、たばこなどは気を低下させるため気をつけなくてはいけません。

気を補う代表的な生薬には黄耆があります。同じく気を高める生薬に人参などがありますが黄耆の方がバリア機能をより高めることが期待されるので、風邪予防には黄耆の方が適していると言えます。代表的な処方には玉屏風散があります。黄耆に白朮、防風の3種類からなる処方構成で胃腸の弱い方や小さいお子さん、ご年配の方まで安心して服用できます。

また気を補う代表的な食材にはキノコ類、魚、肉、リンゴ、バナナ、クリ、山芋などがありますので、免疫力の低下や疲れが気になる方は積極的に摂ると良いでしょう。

Profile 中山貴央

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。2014年、「全国実力薬局100選」を受賞。

てんめいどう  
天明堂薬局

身体の悩み  
まずは電話で相談を

☎028-622-5975

宇都宮市星が丘2-9-25 www.tenmeido.jp/