

Case  
7

教えて!  
中山先生!



インフルエンザの  
効果的な対策方法は?

まずは手洗い、うがい!  
効果的な中医学の生薬も

寒さも厳しくなってきた今日この頃、新聞でインフルエンザの文字を早くも目にするようになりまし。うがい、手洗い、加湿も重要ですが、中医学の生薬の中にも頼りになるものがあります。それが「板藍根（ばんらんこん）」です。

日本ではまだ板藍根は馴染みがありませんが、アジア圏ではとてもポピュラーな生薬で、清熱解毒作用が高く、風邪やインフルエンザが流行する時期になるとお茶代わりに飲まれるようになります。私が北京に行ったとき、板藍根が入ったチヨコレートが販売されていてとても驚いた事を覚えています。

日本でも近年注目されるようになり、飲みやすいハーブティータイプや、お子様が飲みやすいようキャラメル風味にしたものなどが店頭に並ぶようになりまし。お値段も1日分が150円程度とリーズナブルです。前月号でも紹介した、免疫力を高める衛益顆粒と併用することでのかなりの予防効果が期待されます。

人は予防接種に油断して養生をおろそかにすると簡単に体調を崩してしまつものです。年末年始で忙しい方もいると思いますが、十分な休養も忘れずに行ってくださいね。

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/