

# 漢方理論に基づくバランスチェック「花粉症・鼻炎」

花粉症・鼻炎の改善には、症状が出にくい体質を作ることが重要です。つらい症状期は、体質によって寒タイプ・熱タイプに分けられ、症状が収まっている緩解期は、肺虚タイプ・脾虚タイプに分けられます。

- 水様性の鼻水が出る
- ぞくぞくする寒気がある
- くしゃみがある
- 冷え症・手足が冷えやすい
- 顔色が白い～青白い
- 下痢や軟便のことが多い
- 鼻がムズムズする
- 頭痛がある

## 寒タイプ

血行不良・血量不足などが原因で冷えやすく新陳代謝が悪いため、老廃物が体内にたまりがち。鼻水とくしゃみ連発が特徴です。

### 【ライフケア ポイント】

生姜・ネギ・ニラなど体が温まる食材と、バランスのよい食事を心がけて。マスクをして直接冷気が鼻や肺を冷やさないように。

- 黄色く粘る鼻水が出る
- 目が充血する
- のどや口が渴く
- 目や鼻に激しい痒みがある
- 粘膜が赤く腫れて鼻づまりがひどい
- のぼせやほてりがあり顔色も赤みがある
- 入浴時すすきりしない

## 熱タイプ

体に熱がこもり、外からの刺激に対して血液が過剰に反応します。目や鼻、耳の中やのど、皮膚にまで痒みが出るのが特徴です。

### 【ライフケア ポイント】

油っぽいものや辛いものなどは体内に熱をこもらせるので控えて、消化のよいさっぱりとした食事を規則正しくとりましょう。

- 咳がよく出る
- カゼをひきやすい
- アレルギー体質
- 鼻づまり・鼻水がよく出る
- のどの異常（腫れ・乾燥・異物感）
- 尿が出にくい・むくみやすい
- 痰が絡む・痰がよく出る
- 皮膚のトラブルが多い

## 肺虚タイプ

肺のバリア機能が低下しているため、アレルゲンに反応しやすいのが特徴。普段からのどや鼻、皮膚が弱いタイプ。

### 【ライフケア ポイント】

水のとりすぎは肺への負担になりますので、ゆっくり少量ずつ飲みましょう。深呼吸や乾布摩擦を行うと肺の強化につながります。

- 下痢・軟便傾向
- 胃が重く、消化不良をおこしやすい
- 体が重だるい・気力がない
- 思い込みが強く、悩みやすい
- 湿気の多い梅雨時期に体調を崩す
- 口のまわりがあれやすい
- 食欲不振または過食気味

## 脾虚タイプ

胃腸の消化吸収機能低下により、水がたまりやすいのが特徴。普段から鼻水が出たり、むくんだりしやすいタイプ。

### 【ライフケア ポイント】

胃腸に負担のかかるものや、冷たいものを控えましょう。しっかり噛んで食べることが脾の強化にもつながります。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

## 代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

### しょうせいりゅうとう 小青竜湯

東方の守護神である青龍にちなんで命名された漢方薬。水様の鼻水改善に用いられる。

#### 効能・効果

体力中等度又は、やや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：  
花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、むくみ、感冒



マオウ  
[麻黄]



シャクヤク  
[芍薬]



ショウキョウ  
[生姜]



カンソウ  
[甘草]



ケイヒ  
[桂皮]



サイジン  
[細辛]



ゴミシ  
[五味子]



ハンゲ  
[半夏]

## オンライン漢方相談

外出が不安な方にも、ご自宅などで  
お好きな時間にご相談いただけます。

