



相談しにきてね♪

滝澤
先生の

滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局

いつでも元気なママでいたいね! 漢方相談室

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員店、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

Q 春は家族全員、花粉症で大変!パパと子どもは目のかゆみ、私は鼻水が辛い…。漢方の対策、ありますか?

A 冬の終わり頃から、花粉症が気になりますね。漢方では、同じ花粉症でも、症状や体質で、使うお薬が異なります。

暑がりの人や子どもに多いのは「熱」傾向の花粉症です。症状の特徴は、目のかゆみや充血・鼻づまりがひどく、鼻水は粘りがちになります。漢方では「涼解楽」など、炎症を取り除き、かゆみなどを軽減するお薬を使います。

冷え性の人や女性に多いのは、「寒」傾向の花粉症です。症状の特徴

は朝のくしゃみが多く、さらさらした鼻水がなかなかとまりません。「小青竜湯」や「衛益顆粒」など、体を温めて水分を追い出し、粘膜を守る薬を使います。

また、花粉症の人には共通して、免疫力やバリア機能ともいえる「衛気」の不足がよく見うけられます。喉や鼻のバリア機能が弱いので、敏感に反応してしまうのです。

シーズン前は、家族全員で予防のために、衛気を補う「衛益顆粒」がおすすめ。症状が辛いシーズン中は、個々の体質にあった漢方を使うのが良いでしょう。合わせて食事にも気をつけることも大切ですね。冷たいものや甘いものは、摂り過ぎないように心がけましょう。

漢方レシピ

冬の元気に必要な栄養がたっぷり!

ホタテと長ネギのクリーム煮

材料(4人分)

ホタテ水煮缶1缶、長ネギ2本、サラダ油大さじ1、牛乳200ml、中華スープのもと小さじ1、塩小さじ1、片栗粉適量、(粗びき黒コショウ 適量)

- ①長ネギは青い部分まですべて斜め薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、長ネギを強火で炒める。
- ③長ネギがしんなりしたら中弱火にして、ホタテの水煮・牛乳・中華スープのもとを加え、長ネギが柔らかくなるまで5〜10分くらい煮込む。
- ④塩で味を調えたら、水溶き片栗粉を回し入れる。好みで黒コショウをふると、さらに体が温まります!



今回の
おすすめ漢方



涼解楽
(りょうかいらく)

「熱」タイプで、かゆみや充血、鼻づまり、喉の症状がひどい方に。12包 2,100円 30包 4,725円



衛益顆粒
(えいえきかりゅう)

のどや皮膚を強くして、しっかり体をガードしてくれます。風邪・インフルエンザ・花粉症対策に。子ども飲みやすい味! 90包 8,400円

お台所の身近な漢方 豆知識

冬〜春のおすすめ食材

- ・「白い野菜」ネギ、白菜、かぶ、だいこんなど。のどに良く、風邪・花粉症予防にも。
- ・「きのこ」えのきだけ、なめこ、しいたけなど。免疫力アップなべや炒め物何にでも。
- ・「黒いもの・海のもの」黒豆、黒ゴマ、黒砂糖、かき、貝、昆布など。「補腎」作用あり。

そうぎょくどう
雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX兼用)

info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営) 10:00~19:00 休) 日曜・祝日



※当店で扱っているバンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。