



白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 1
2017.2月
文責：
薬剤師 相良宇宙



体質改善で「花粉症」対策



花粉症の症状が強く表れる人は、主に「**衛気不足**」の体質になっていると考えます。

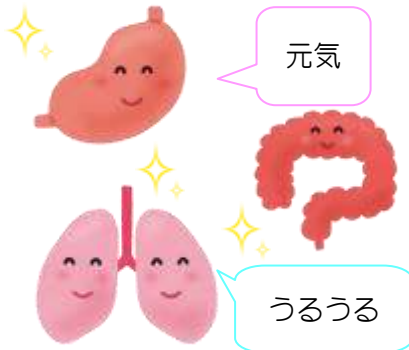
「**衛気**」とは？

身体の表面（皮膚や鼻、のど）をバリアのように覆い、花粉やウイルスなどの外的から身を守る「**免疫力**」のような存在です。

「**衛気**」が充実していれば、花粉の影響を受けにくく花粉症を発症しても、症状を軽く抑えることができます。

花粉症の症状が現れた時には、症状や体質に合わせて、早めのケアで不調を和らげ、辛い季節を乗り切りましょう♪

花粉症の症状が現れた時には、症状や体質に合わせて、早めのケアで不調を和らげ、辛い季節を乗り切りましょう♪



「**衛気**」は、体内の「**気 (エネルギー)**」をもとに生み出されています。

「**衛気**」が弱い人は、その源となる「**気 (エネルギー)**」も不足した状態に！
そのため、体力や免疫力が落ちていることも多く
疲れやすい、風邪を引きやすい、冷え性、食欲不振
といった不調も起こりやすくなります。

元気な「**胃腸**」でしっかり栄養を摂り、体内の気を十分に養うこと。
「**肺**」の働きを健やかに保つことも大切！
この時期は、体内の潤い不足にも注意しましょう。

食の養生

●潤いで「肺」を守る

- ・ 百合根
- ・ 杏仁豆腐
- ・ 大根
- ・ 鶏手羽など
- ・ はちみつ



●衛気の源「気」を養う

- ・ 米
- ・ 白きくらげ
- ・ 大豆製品
- ・ きのこと類
- ・ いんげん豆
- ・ かぼちゃ
- ・ 山芋
- ・ 白ごま
- ・ 枸桔の実
- ・ ナツメ
- ・ りんご
- ・ グリーンピース
- ・ 鮭
- ・ 豚ヒレ肉など



☆気を補うには☆

イスクラ衛益顆粒S・イスクラ補中丸T・イスクラ健脾散エキス顆粒・イスクラ健胃顆粒S
イスクラ麦味参顆粒・ユリ根含有食品など



タイプ別「花粉症」対策

お客様の症状をお伺いし、お客様にあった漢方をご提案させていただきます。ぜひ来店ください(^-^)

「寒」の花粉尘

【タイプ】

寒さが残る春先に多く見られる。

【主な症状】

鼻づまり・透明な鼻水・くしゃみ・鼻やのどのかゆみ・寒気・顔色が白舌苔が白いなど、風邪の引き始めに似た症状が現れます。

【養生】

身体をしっかり温めて、体内の冷えを追い払いましょ。

【食の養生】

香りの良いもの、温性の食材を中心に

- ・ねぎ ・大葉 ・春菊 ・香菜
- ・しょうが ・三つ葉 ・シナモン
- こぶしちや など
- ・辛夷茶



☆寒タイプには☆

ちょうちょう まおうぶしさいしんとう
 イスクラ 頂 調 顆粒・麻黄附子細辛湯
 しょうせいりゅうとう けいしとう
 小青 龍 湯 エキス 細粒・桂枝湯 など

「熱」の花粉尘

【タイプ】

暖くなる春の後半に多く見られる。

【主な症状】

鼻づまり・粘りのある鼻水・喉の渇き
 目の充血・かゆみ・皮膚の赤み
 身体が熱っぽい・咳・黄色い痰
 舌がやや紅い・舌苔が黄色い

【養生】

身体にこもった熱を、冷ますこと。積極的に涼性の食材を取りましょ。

【食の養生】

涼性の食材で、身体の熱を冷ます

- ・ミント ・辛夷茶 ・セロリ
- ・クレスン ・桑葉茶 ・ごぼう
- ・キュウリ ・菜の花 ・菊花茶
- ・いしもち ・たらの芽 ・竹の子
- こぶしちや など



☆熱タイプには☆

てんしんかんぼうへん
 イスクラ 天津感冒片・イスクラ鼻炎丸
 まきょうしがいりゅう ぼらんこん
 イスクラ 麻杏止咳粒 S・板藍根
 しんいせいはいとう
 辛夷清肺湯 など

「湿」の花粉尘

【タイプ】

水分代謝が悪く、体内に「湿(せき)」が溜まっている。

【主な症状】

多量の鼻水・目の腫れ・むくみ
 頭重・食欲不振・軟便・胃のむかつき
 身体がだるく重い・舌苔が粘つく

【養生】

このタイプは胃腸が弱い人に多い。体内の湿を取り除きながら、胃腸の動きを健やかに整える事が大切。

【食の養生】

利水効果のある食材で『湿』を取り除く

- ・しそ ・ふき ・どくだみ茶
- ・もやし ・はまぐり ・冬瓜
- ・はと麦 ・蓮の葉茶 など



☆熱タイプには☆

しょうしつ えつびかじゅつとう
 イスクラ 勝 湿 顆粒・越婢加朮湯
 しゃかりしつ ごれいさん
 イスクラ 瀉火利湿顆粒・五苓散など



漢方相談カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 漢方相談 12時まで	3	4	5 定休日
6	7	8	9 漢方相談 12時まで	10 漢方相談 14時まで	11 定休日	12 定休日
13	14	15	16 漢方相談 12時まで	17	18	19 定休日
20	21	22	23 漢方相談 12時まで	24	25	26 定休日
27	28					

取組ジュエリー



白十字薬局内で、耳つぼジュエリー（せつぼじゅえりー）の施術が受けられます。

耳には全身のつぼが200ヶ所以上あると言われており、そのつぼへ、耳つぼシールを貼り、刺激することで、様々な不調への効果が期待できます。

花粉症の症状を和らげるツボや免疫力を高めるツボもあります。

女性のお悩みや妊活へのサポートとなるツボもあります。

気になる方は、マッサージのみの体験もできます♪

お気軽にご相談ください(*^_^*)

ブライダル耳つぼジュエリー®協会

認定講師 相良 幸子

営業時間 / 10:00~18:00

漢方相談 午前中10:30~12:30 (最終受付 11:30)

午後 14:00~18:00 (最終受付 17:00)

木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等で対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

定休日 / 日曜・祝日・木曜12時~

白十字薬局は、お客様の『こころ』と『からだ』のサポーターです。お客様の様々なお悩みの相談に応じます。

お気軽にお声掛けください♪