



No. 59

秋と乾燥インフルエンザ

チェックしてみましょう

- 1. 顔色が白い。向もして、汗をかき、かぜを引きます。
- 2. だるい。声が弱々しい。
- 3. 慢性的な咳。白痰が出ます。
- 4. 軟便や下痢になります。
- 5. 舌の色が淡く、歯茎が白い。
- 6. 口が乾き、水が欲しくなる。
- 7. のどがいがらっぽく、痰が出る。
- 8. 皮膚がカサカサしてかゆい。フケが多い。
- 9. 便秘便がコロコロして出にくい。
- 10. 舌の色が赤い。苔が少なすぎない。

★1~5が多い
→肺の力が不足している
「肺気虚」
の傾向があります

★6~10が多い
→肺の潤いが不足している
「肺陰虚」
の傾向があります



秋 燥 白 皮
悲 肺 辛
毛 鼻 辛

秋には肺のケアが必要

肺は秋の養生に深く関係します。特に晩秋の乾燥した気候は、肺の機能を低下させて、咽乾(のどが乾燥)・空咳・息切れ・喘息・皮膚のかさつき・かゆみなどが起きます。ケアが必要です。

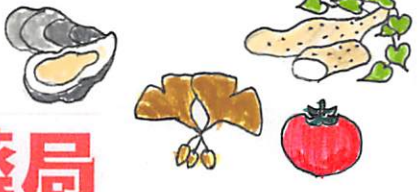
- ★早寝早起きを中心とする
- ★陰(潤)を補い、陽気を収める(暖かくして冷やさない)
- ★肺(呼吸器・皮膚・粘膜)を健やかに保つ

一陽来復 中国四取古の古典「易経」に書かれています。寒(冬)が辛(辛)に、陽(春)が辛(辛)に、雨(雨)は無い。明けの夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっている。適切な養生をすれば、回復する方向に向かってくる。出来るとは、回復する方向に向かってくる。出来るとは、回復する方向に向かってくる。



滋陰・益気・潤肺の食材がおすすめ

- ★陰(血液・体液)を潤し、体内の気を引き止ませる食材
- ★肺の乾燥状態を回復させる食材
- 長芋・自然薯・むかごなどの芋
- 蓮根・中心根・トマト・きゅうりなどの野菜
- 牛乳・豆乳・松の実・銀杏などの白(も)もの
- 梨・りんご・メロン・桃・ぶどう・柿などの果物
- サンマ・カキ・タチウオ・エビなどの魚介類
- ハチミツ・ゴマなどの潤いのあるもの



鼎黄白 金鉉あり 人の意見をよく聞く耳は、どんな情報でも役立つものに変わる。黄金の耳は、易経「火風鼎」

秋は呼吸器症状、皮膚粘膜のトラブル、便秘、抜け毛などの症状が出やすくなります。まずは食事や生活スタイルを見直し、工夫してみてください。

辛(場合や慢性的な場合は漢方薬が有効なケースも多々あります。

気になる方は一度お気軽に御相談下さい。

薬剤師 川上 一止 郎

株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

