ココロとカラダに優しい

漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

鼻のトラブルは内臓から！ Vol. 75

気になるカラダの悩み Q&A

Q 年中鼻炎で頭も重く不快な毎日です。何か漢方でスッキリ改善する方法がありますか？

A ありますよ！でも、鼻炎だからといって鼻ばかり治療していても改善しないことがあります。その背景を考えてみましょう！

鼻は五官（目、舌、口、鼻、耳）の一つで五臓（肝、心、脾、肺、腎）と深い関係があります。鼻と肺は同じ呼吸器のグループです。

鼻の解剖図を見ると、鼻腔の中に粘膜のふくらむ層が3段あるのがわかります。その間のくぼみが空気の通る道で、鼻から吸い込んだ空気を加湿、加温、除塵してから肺に送ります。鼻腔のくぼみを下から下鼻道、中鼻道、上鼻道といい、肺、肝胆、腎と、小鼻は脾、鼻中隔は心とつながっていると考えます。

飲食で摂取した水分は胃から腸へ送られ、栄養を吸収し、肺のふいご力で全身に届けた後汚れた水を回収し腎に降ろして尿で排泄しています。健康な人は脾、肺、腎による体内の水の流れがスムーズなので鼻にあふれることがないのです。

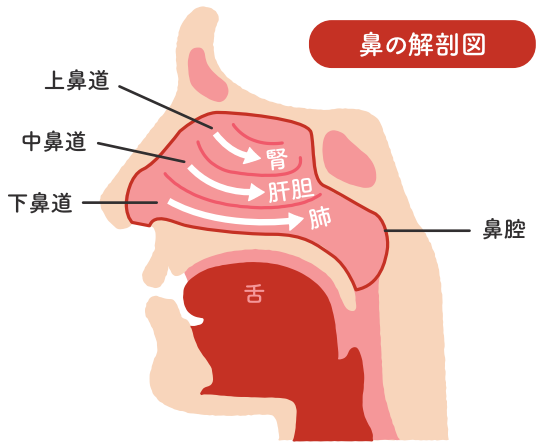
急性の場合は風邪症状で治まるのですが、慢性化している場合は全身症状の改善が大事だということがわかります。

詳しくは、ご相談下さい。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

鼻の解剖図

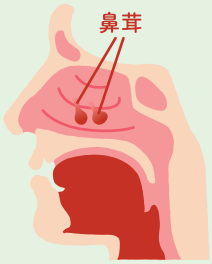


鼻症状は？（局所）

中医学では病名に関係なく病状（症状）で分類します。

例えば、鼻水はどうでしょう？

鼻水が透明で量が多い、白くてドロッとしている、黄色い、緑色、血が混じるなど、鼻腔や五臓の状態によって分泌物の状態が変わります。脾肺腎の低下によって体内に水が停滞し、湿が生じます。ストレスやお酒、香辛料のとりすぎによって熱を生じると黄色になったり鼻血につながります。湿と熱が絡み合うと鼻茸になったりしますので、様々な状況を考えて対応します。



体質は？（全身）

冷え性 水の流れが弱く停滞気味になり、鼻水が多くなります。

肥満 血液がドロドロするために脂と血流が停滞気味、白くてドロドロした鼻水に。

暑がり 多汗によって血液が熱を持ち停滞気味で黄色鼻汁、鼻も乾燥しやすく鼻血に。

胃腸が弱い 体内の水分が停滞気味で濁った鼻水が多く、慢性下痢、頭重、めまいなど

これらの体質も改善しなくては鼻症状の改善もむずかしいでしょう。

食事は？

体質を作っているのはあなたが食べている毎日の食事の積み重ねです。

偏食では水の体内代謝に必要な栄養素が充分に取れず、システムダウンにつながります。

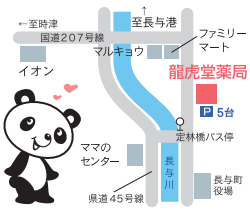
脾肺腎を養うものを摂りましょう。鼻や肺系を養うネギ、ショウガ、ミントなど香りの良い野菜は大切です。粘膜を養う緑黄色野菜も欠かせません。尿で排泄するために海草や海苔、ゴマなどミネラルを摂りましょう。ミネラルの多い自然海塩で健康な腎機能を保ちましょう。

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html

あなたの悩みをチェックしてみよう！

THE COMPETENT PHARMACIES 100
2020 全国実力薬局100選
「子宝」部門受賞



龍虎堂薬局
営業時間／9:30~19:00　休／日曜・月曜　Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局　検索

漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中！