

漢方のチカラ

Vol. 35

咳・ぜんそく

知ってましたか？
咳やぜんそくは肺だけの問題
ではない場合もあるのです！

龍虎堂薬局

薬剤師
夏莉和子
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
夏莉竜子
なつかり りょうこ

秋も深まり、空気が乾燥してきまし
た。この時期、一番影響を受けやすいのは
肺。中医学では「肺」のほか鼻やのど・
気管支はもちろん、外界からの刺激を
防ぎ身体を守る皮膚（皮毛）も含めて
「肺系」と称します。肺系が弱い方はぜん
そくのほか、花粉症や慢性鼻炎・アト
ピーなどの皮膚疾患を併せ持っている
ことも少なくありません。これらは肺系
でつながっているからと考えます。

中医学で考える「肺」とは？

咳やぜんそくは気管支のけいれんに
よって起こります。誘因となるものは
○アレルギー（ほりやダニ、花粉、ペット
の毛など）○風邪やインフルエンザ○気
候の変化（気温や気圧など）○ストレス
○過労○睡眠不足など多岐にわたります。
発作時には咳や痰、喘鳴（せーぜー・
ヒューヒュー）や呼吸困難といった症状が
現れます。中医学では肺の宣発・肅降
機能（右図参照）が阻害され、本来下が
るべき肺気が上逆した結果、発作が起

なぜ、咳やぜんそくが出るの？

また、肺は「嬌臓」弱々しい臓器と
いわれ、気温や湿度の変化、ウイルス・
大気汚染など外界の影響を受けやす
く、潤いを好み乾燥を嫌います。
だから夏に汗をかき過ぎたり、過労・
睡眠不足などで体力が落ちていたり方は
要注意！秋は乾燥や冷えから咳やぜん
そくが悪化しやすい季節なのです。

【発作期】は咳やのどの状態、痰の量や
色の有無などから対応する方法を探り
ます。透明の痰や鼻水が多い時には小青
竜湯などを、から咳で乾燥感がある場
合は潤肺糖漿などを、こもった咳や痰が
黄色もしくは無痰、喘鳴など伴う時には
麻杏止咳顆粒など咳や痰のタイプ別に
分け、お薬はさまざまあります。

漢方では…

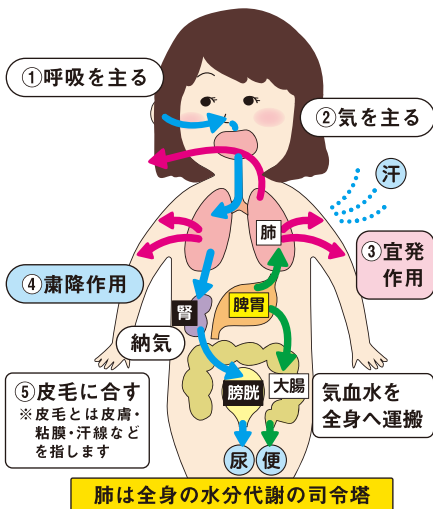
症状が激しい発作期には対症療法を、緩
解期には根本からの体質改善を行います。
【緩解期】には「肺・脾・腎」を中心に
五臓のバランスを調整します。肺が弱い
■肺気虚の人には息切れ、動く悪化、
疲れやすい、風邪引きやすい、汗かきな
どの症状が見られます。この時には肺気
を補う衛益顆粒などを、乾燥感を伴う
■肺陰虚には、肺を潤す麦味参顆粒や
八仙丸などを、また、「脾は痰を生む源」

生活養生で気をつけること…
暴飲暴食や過労、睡眠不足を避けるこ
とです。特に冷たい飲食物を摂るのは厳
禁！肺を潤す食べ物「梨や白きくらげ、
山芋、レンコン、百合根など」と胃腸を
調え免疫力を高める食べ物「きのこ」類
やいも類、南瓜などをしっかりと摂って外
邪に負けない強い肺を保ちましょう！
なかなか治らない咳やぜんそく、肺
系の不調は漢方で良くなりますよ、様々
な原因が絡み合っていますので、ぜひこ
相談下さいね！

生活養生で気をつけること…

といわれ、胃腸が弱い人は■脾気虚を
改善する必要あり！健胃顆粒など胃腸
を調える薬で咳や痰が治まることもあ
ります。慢性ぜんそくや息を深く吸い込
めないのは腎の、納気作用が弱いた
め。■腎陽虚（冷えタイプ）には双料参
茸丸などを、■腎陰虚（ほてりタイプ）
には八仙丸などを使います。

中医学で考える肺の働き



咳・ぜんそく

- 呼吸を主る**
大気中からきれいな空気(清気=酸素)を吸い込み、要らなくなった濁気(二酸化炭素)を吐き出す。いわゆるガス交換。
- 気を主る**
①で取り込まれた清気が、飲食物から吸収した栄養と一緒に、「気」(エネルギー)が作り出され生命力の源となる。
- 宣発作用**
脾胃で吸収された栄養素を全身に輸布し、皮膚・粘膜まで巡らせる。毛穴を開いて発汗し、老廃物や外邪を排出する。
- 肅降作用**
①で吸い込んだ清気は腎へ、不要になった身体の水分は膀胱へ、「下へと降ろす」作用。便の排泄にも影響を与えます。
③と④は依存・制御関係にあり、互いに影響しあっています。
- 皮毛(※)に合す** ※皮毛とは皮膚・粘膜・汗腺などを指します
②の気と③の宣発作用で潤し栄養された皮毛は、身体の最前線で冷えやウイルスなど【外邪】の侵入を防ぎます。

【秋のオススメ 梨と白きくらげのデザート】

材料

- 梨 大きさによ1〜2個
- 白きくらげ(乾燥) 15g
- 砂糖(水砂糖が◎) 70g
- レモン汁少々

※水の量と砂糖は好みにより加減して下さい。

作り方

- 白きくらげをたっぷりの水で戻し、固い部分を切って残りを一口大にちぎる
- 鍋に水600ccと砂糖、白きくらげを入れて30〜40分コトコト煮込む
- 梨の皮を剥き、一口大に乱切りして②に投入。5〜10分ほど煮込み、最後にレモン汁をふって出来上がり♪

梨は肺を潤し、熱を冷ます代表的な果物。咳や痰、美肌にも良いこの時期オススメのデザートです。お好みでこの実やキウイ、パイナップルなど生フルーツを添えてより美味しく砂糖を減らして蜂蜜を加える事で更に潤い度がupします！作ってみてはいかが？

漢方相談は
ご予約下さい！

龍虎堂薬局

from. 龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村郡長与町郷里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局 検索 facebook更新中!

至長与港
至時津
国道207号線
マリンコート
至長与港
至時津
至長与港
至時津
至長与港
至時津

龍虎堂薬局

至長与港
至時津
至長与港
至時津