

漢方の待合室

No.1
2001 JANUARY

インフルエンザの予防について

インフルエンザウイルスは非常に感染力が強く、ときに大流行を来します。また、インフルエンザを甘く見て、油断をすると重篤な症状に陥ることもあります。

このため、一人ひとりの予防が非常に重要な役割を果たします。

■インフルエンザに負けない体力を

——よく食べて、よく寝る

- ・過労を避け、睡眠は十分に取る。
- ・栄養をしっかり摂り、とくにビタミンCを多く含む野菜や果物を摂るように心がける。

■感染しないように

——ウイルスを避ける

- ・外から帰ったら、手洗い、うがいをしっかりと行う。
- ・外出時にはマスクをし、人ごみへは行かないようにする。
- ・のどや鼻が乾燥すると粘膜が弱って感染しやすくなるため、加湿器などを使い、マスクをする。

■こじらせないために

——十分な休息と栄養を

- ・早めに医師の診察を受ける。
- ・食欲がなくても栄養を補給する。

お粥に卵を

入れたたり、

ネギやショウガの入ったスープやうどんも消化が良く体が温まる。

- ・ビタミンCを摂取することを心がけるほか、喫煙はせっかく取ったビタミンCが破壊される上、のどの粘膜に刺激を与えるので控える。

- ・水分補給をする。

薄めのスープやヨーグルト、スポーツドリンクを取るなど、脱水症状に気をつける。



今日の漢方処方 銀翹散《温病条辨》

銀翹散は、カゼをはじめとする感染症や炎症の初期における熱感、発熱、頭痛、咽頭痛、口渴、咳などの症状に用いられる代表処方です。頭痛発熱の激しい場合には銀翹散に羚羊角を加え用い、咽の痛みが激しい場合には牛黄を加えます。

●●● 銀翹散の構成生薬 ●●●

キンギンカ
金銀花
レンギョウ
連翹
タンズシ
淡豆鼓
ケイガイ
荆芥
タンチクヨウ
淡竹葉

ロコン
芦根
ゴボウシ
牛蒡子
キキョウ
桔梗
カンゾウ
甘草
ハッカ
薄荷

●●金銀花のお話●●



銀翹散の主薬の一つである金銀花にまつわる逸話が今に伝えられています。

ある善良な夫婦にかわいい双子の娘が生まれ、金花と銀花と名付けました。姉妹が十八になった春に姉の金花が病にかかり、高熱を発し、全身に紅斑を生じました。医者は、これは熱毒による病、それを治す適当な薬はないと告

げました。数日後には、妹の銀花も同様の病にかかり、二人とも日増しに悪化してゆきました。死の間際に、「私たち二人を一緒に埋葬してください。我々は、この難病を治すための薬草に生まれ変わるでしょう」と言って亡くなりました。2年目の春に、墓に緑の葉を付けた青い蔓が生え、やがて咲いた玉のように白い花は、数日すると黄金色に変わり、黄白が鮮やかで爽やかな香りを放つようになりました。人々が、この花を摘み熱毒の病に用いたところ、神効を発揮したことから、この花を金銀花と名付けました。

■ お知らせ

この「漢方の待合室」はHPでもご覧になれます。

● HP

<http://www.matsuura-kp.co.jp>

