

花粉症にはタイプ別の対策が重要！おすすめの食材やツボもご紹介 花粉症と漢方

主なトピックス

1. **花粉症の実態調査**
2. **花粉症の症状に合わせたおすすめ食材とツボ**
3. **症状の見極め方のポイントは「鼻」！症状別おすすめ漢方薬**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、花粉症の実態調査を行いました。併せて、花粉症におすすめの食材、ツボ、漢方薬などについて、ご紹介します。

4割以上が花粉症の症状を感じた経験あり

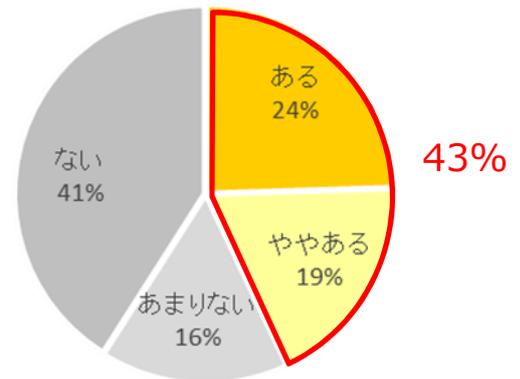
今年も春の花粉シーズンがやってきました。環境省「花粉症環境保健マニュアル」の花粉カレンダーによると、地域によって違いはあるものの、スギとヒノキの花粉のピークは2～4月で、この時期は花粉症に悩む人が増えてきます。

当社が今回行った調査（※）によると、花粉症の症状を感じたことがあると答えた人は**4割以上**にも及び、まさに花粉症が国民病といわれていることが分かります。

※調査概要

- 調査対象：全国の20代～60代の男女200名（有効回答数）
- 調査期間：2021年1月22日～27日
- 調査方法：インターネットアンケート

Q. 花粉症の症状を感じたことはありますか？（単一回答）



花粉症の症状に合わせたおすすめ食材

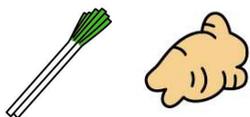
花粉症は、花粉が人体に侵入して過剰な免疫反応を示すことで、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」という三大症状を引き起こすアレルギー性鼻炎の1つです。漢方では、鼻炎には冷えているタイプと熱を持っているタイプの2つがあると考えており、タイプに合わせた食べ物をとることが重要です。**冷えているタイプは水っぽい鼻水が特徴で、体を温める食材をとる必要があります。**一方、**熱を持っているタイプは粘り気のある鼻水が特徴で、体の熱を冷ます食材をとる必要があります。**いずれの場合も、「気」（き）※を補う食材をとると、抵抗力アップにつながるの、積極的にとるようにしましょう。

※目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの

冷えているタイプには・・・ 体を温める食材

水っぽい鼻水が出る、冷えているタイプの人には、体を温めるはたらきがあるショウガやネギがおすすめ。料理に使うのももちろんですが、薬味としてたくさん登場させましょう。

- ・ネギ
- ・ショウガ



熱をもっているタイプには・・・ 体の熱を冷ます食材

粘り気のある鼻水が出る、熱をもっているタイプには、熱を冷ますはたらきのあるミントや柑橘類がおすすめ。ミントはミントティーで、柑橘類は搾ってジュースにしてもよいでしょう。詰まった鼻が通り、スッキリします。

- ・ミント
- ・柑橘類



両方のタイプにおすすめ・・・ 気を補う食材

花粉症（鼻炎）には「気」を充実させて抵抗力を高めることも大切です。**米、イモ、豆、キノコ類、鶏卵、牛肉、鶏肉、豚肉、ウナギ、エビ**などを上手に食事に取り入れるようにしましょう。



花粉症におすすめのツボを紹介

花粉症にはツボ押しもおすすめ。毎日ツボ押しを続けることで、慢性鼻炎や蓄膿症を徐々に軽減していくことができます。

<顔のツボ>

晴明
(せいめい)



「晴明」は鼻の通りを良くして、鼻粘膜機能を高めます。目頭の先端を押して、鈍い痛みを感じる場所です。

鼻通
(びつう)



「鼻通」は鼻の通りを良くして、鼻粘膜機能を高めます。小鼻の上の凹んだ場所です。

<足のツボ>

鼻ゾーン



親指の爪の隙、外側と下側のL字ゾーン「鼻ゾーン」を爪に沿ってL字になるように、親指でこすりましょう。

<耳のツボ>

外鼻
(がいび)



「外鼻」は耳の穴の手前にあるひだの中央にあるツボです。

内鼻
(ないび)



「内鼻」は「外鼻」の裏側、やや下にあるツボです。

内分泌
(ないぶんびつ)



「内分泌」は耳の穴の下にある切れ込みのやや内側にあるツボです。

花粉症には漢方薬もおすすめ

花粉症には漢方薬もおすすめです。漢方薬は、アレルギー症状を抑えるだけでなく、原因から改善し、体の状態を整えていくことができます。

<花粉症における漢方薬のメリット>

- 眠くなる成分が入っていない
- 小さなお子様から大人まで幅広い人が服用できる
- 体の状態を整える

また、漢方薬を選ぶにあたって大切なのは「自分の症状に合った処方」を選ぶことです。さて、あなたの鼻の症状に当てはまるのは以下のうちどれでしょうか？



- タイプ① … 水のようなサラサラした透明な鼻水が出る
- タイプ② … 鼻づまりが中心
- タイプ③ … ネバネバと粘性のある黄色い鼻水が出る

症状のタイプ別・おすすめの漢方薬

ご自身のタイプは分かりましたか？ここでは、タイプ別におすすめの漢方薬をご紹介します。

タイプ① …… 水のようなサラサラした透明な鼻水が出る

<その他の症状>

- くしゃみが1日何度も出る カラダが冷えるとひどくなる 朝起きてから、しばらくひどい

【おすすめの漢方薬】小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

「水」（すい）※によって冷えた体の部分を温めながら、水分代謝を促すとともに、「気」を動かして、鼻水（鼻汁）、くしゃみなどの鼻症状を抑えます。眠くなる成分が入っていないので、仕事や勉強で眠くなりたくない方にも適しています。水のような鼻水や痰、くしゃみ、鼻づまり、咳などの症状があるとき、かぜやアレルギー性鼻炎などのときによく処方されます。また、花粉症の治療にも使われているほか、鼻炎、気管支炎、気管支喘息（ぜんそく）などにも用いられます。

※血液以外の水分や体液を指すもので、体をうるおすものこと。



<漢方セラピー>
小青竜湯エキス顆粒クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）

効能：体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症

タイプ② …… 鼻づまりが中心

<その他の症状>

- 無色～白色、少し粘り気のある鼻水 お風呂などで温まると、鼻づまりが軽減される
 くしゃみ、鼻水が治まっても鼻づまりだけが残る 慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

【おすすめの漢方薬】葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）

体を温める「葛根湯」をベースにした処方で、冷えによってたまった「水」の発散を促して、鼻づまりなどの症状を改善していきます。眠くなる成分は入っていません。



<漢方セラピー>
「クラシエ」漢方葛根湯加川芎辛夷エキス錠
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）

効能：比較的体力があるものの次の諸症：鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎

タイプ③ …… ネバネバと粘性のある黄色い鼻水が出る

<その他の症状>

- 鼻がつまって鼻水が出ない 頬～前頭部の痛みや頭重感 にきびやのどの炎症

【おすすめの漢方薬】荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）

余分な熱を冷まして追い出すとともに、鼻の通りを良くします。また、「気」をめぐらせることで、鼻づまりを改善していきます。首から上の炎症に効く処方なので、鼻づまりや濃い鼻水が出るほか、扁桃炎やにきびなどにも効果が期待できます。眠くなる成分は入っていません。



<漢方セラピー>
荊芥連翹湯エキス錠Fクラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）

効能：体力中等度以上で、皮膚の色が浅黒く、ときに手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が緊張しているものの次の諸症：蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎、慢性扁桃炎、にきび